
TEXTO GUÍA DE COCINA
ECUATORIANA
Marlene Jaramillo G.

TEXTO GUÍA DE COCINA ECUATORIANA

Marlene Jaramillo G.

Texto Guía de cocina ecuatoriana
Marlene Jaramillo G.
2012

Diseño y Diagramación: Luis Alfredo Muñoz /
Paúl Gavilanes Tintin

Impresión: Talleres Gráficos Universidad de Cuenca
Tiraje: 300 Ejemplares

Impreso en Ecuador - Printed in Ecuador

ISBN: 978-9978-14-232-5



INTRODUCCIÓN

Existen evidencias de que el actual Ecuador estuvo poblado desde hace doce mil años, en ese tiempo las condiciones climáticas eran propicias para facilitar la vida de las sociedades. Los vestigios humanos más antiguos se han encontrado principalmente en el sitio de El Inga, en la zona del Ilaló, cerca de Quito. (Ayala Mora p.16)

Los primeros pobladores del Ecuador fueron específicamente cazadores, se organizaban en grupos para dedicarse a la cacería y recolección de alimentos vegetales y hierbas medicinales que los bosques andinos les proporcionaban. A medida que el tiempo transcurre se van dando transformaciones de grandes proporciones y precisamente una muy grande fue la agricultura y con ella la domesticación de animales y plantas; se empiezan a desarrollar técnicas de cultivo y de riego, dando lugar al cultivo de yuca, papa, poroto y maíz, constituyéndose este último en la base del sustento de las grandes comunidades.

El descubrimiento y posterior perfeccionamiento de la agricultura nos muestra una cultura que alcanza una especialización en la producción con selecciones de cultivos específicos y otras áreas del medio ambiente y a la vez un intercambio de productos entre las diversas comunidades y pueblos de la Costa con los de la Sierra y la Amazonía.

No hay duda de que América contribuyó al mundo con dos de sus alimentos básicos: el maíz y la papa que fueron cultivados en Ecuador hace miles de años. Se dice que el maíz llegó al Ecuador hace nueve mil años desde Mesoamérica, donde se lo ha ido seleccionando y mejorando para obtener variedades más ricas en sabor y en nutrientes y hacerlas conocer a todo el mundo.

Las principales cocinas regionales definieron su sistema de preferencias gustativas en base a los recursos ecológicos predominantes. Los ciclos de la naturaleza, las variaciones climáticas, el tipo de terreno y las técnicas agrícolas locales influían directamente en la cocina.

Para el especialista en comida ecuatoriana Julio Pazos, la alimentación desde el punto de vista cultural y nutricional en el Ecuador enfrenta continuos cambios, como ocurre con la sociedad en general, estas modificaciones se observan sobretodo en las grandes ciudades donde la gente ha adoptado las comidas rápidas.

ECUADOR: UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y RIQUEZA AGRÍCOLA

Ecuador está ubicado al noroeste de América del Sur, limita con Colombia al norte, con Perú al sur y al este y el océano Pacífico al oeste. La cordillera de los Andes es el centro de su geografía, puesto que divide al país en lugares con características físicas, formas de relieve y geología diferente como son: Región Anteandina o Costa, Región Interandina o Sierra y la Región Trasandina o Amazónica, cada una de ellas presenta un medio geográfico único, que incluso determina el que se conforme un grupo humano propio de cada región que lo podemos distinguir a simple vista, el costeño, serrano y oriental o amazónico. Aparte del sistema continental tenemos también al conjunto de islas que conforman el Archipiélago de Galápagos o Región Insular.

La presencia de la cordillera y la influencia del mar le dan al Ecuador solamente dos estaciones: húmeda y seca, lo que

permite además que en sus suelos se pueda cultivar una gran cantidad y variedad de productos. En cada una de las regiones del Ecuador hay una estrecha relación del entorno con la actividad de la gente que lo habita ya que siempre procura modificar la naturaleza del medio geográfico para poder satisfacer sus necesidades.

Nuestros primeros pobladores se establecieron aquí, precisamente porque encontraron la tierra propicia para vivir; con un clima diverso, con terrenos muy aptos para la agricultura ya que pudieron cultivar productos de climas cálidos y tropicales así como también productos de clima templado y frío. La vegetación natural recubre la mayor parte de las montañas altas de la Sierra y la Región Amazónica.

En la Costa encontramos varios paisajes, entre ellos se pueden anotar lasformaciones vegetales que son los manglares, los bosques tropicales húmedos caracterizados por una gran cantidad de árboles conocidos por el valor de su madera como laurel, caoba, cedro y guayacán. En la llanura de la cuenca del río Guayas que antes estaba cubierta por bosques tropicales, hoy está casi en su totalidad cubierta por cultivos mecanizados de soya, palma africana, banano y caña de azúcar y en las tierras un poco más secas encontramos cultivos de café, cacao y maíz.

En la Sierra encontramos los páramos andinos propios de las alturas, cubierta casi de pajonales, pero en las vertientes se desarrollan los bosques húmedos con variada vegetación desde árboles corpulentos hasta cultivos de naranjilla nativa del Ecuador. En las cuencas interandinas está la zona de más intensa ocupación humana de manera que la mayor parte de los cultivos está destinada al sustento de los pobladores y además a pastizales para la crianza del ganado. Hay que anotar también la presencia de cultivos de maíz, trigo y cebada.

El Oriente antes conocido por selvas impenetrables, debido a las explotaciones petroleras, ha ido cambiando su fisonomía por la construcción de vías de comunicación y el asentamiento de grupos humanos.

Las zonas con vegetación se caracterizan generalmente por tener árboles muy desarrollados y otros cultivos de clima tropical como la naranjilla, té, yuca, caña y palma africana.

Precisamente la variedad de productos agrícolas y la combinación de productos traídas de otros continentes , ha hecho que los ecuatorianos tengamos el privilegio de contar con una gastronomía muy especial, por su incomparable sazón, variedad de sabores y gran cantidad de ingredientes que la convierten en una comida exótica reconocida en muchos países del mundo.



Fuente: internet

LA REGIÓN DE LA COSTA

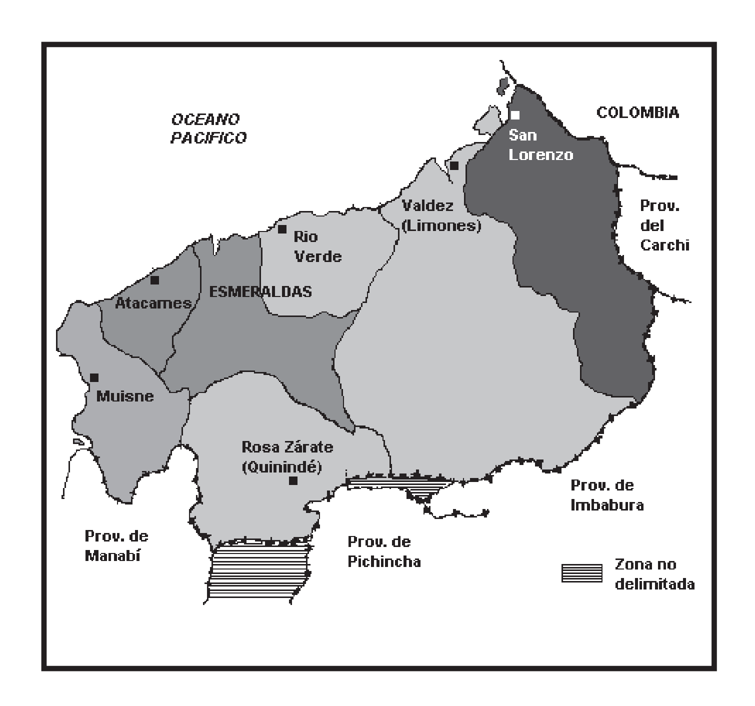
La Costa está marcada fuertemente por la humedad por lo que se puede encontrar muchos cultivos propios de clima cálido como: café, cacao, algodón, caña de azúcar, etc. además algunas oleaginosas como: coco, maní, soya, ajonjolí, palma africana y palma real; una buena variedad de frutas tropicales, entre ellas mango, papaya, banano, melón, piña, naranjas, etc.

Además de la producción de la tierra, los productos del mar son parte fundamental de su alimentación, mariscos y pescados de todo género: pargo, liza, dorado, langostas, así como tiburones y morenas y mucho más con los que se elaboran una gran variedad de combinaciones gastronómicas como cazuelas, cocidos, sangos, salsas, bollos, etc.

La Costa está conformada por las siguientes provincias:

Esmeraldas capital Esmeraldas
Manabí capital Portoviejo
Guayas capital Guayaquil
Santa Elena capital Santa Elena
Los Ríos capital Babahoyo
El Oro capital Machala

ESMERALDAS



Fuente: http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.zonu.com/imapa/americas/Mapa_Provincia_Esmeraldas_Ecuador.

Esmeraldas “la provincia verde” como se la conoce popularmente está ubicada en la costa noroccidental del país, su capital es Esmeraldas, limita al norte con Colombia, al sur con Manabí; al este con Carchi, Imbabura y Pichincha y al oeste con el Océano Pacífico.

Sus cantones son: Esmeraldas, Eloy Alfaro, Muisne, Quinindé, Atacames, Rioverde, San Lorenzo y La Concordia.

Su territorio es plano con pequeñas elevaciones que no superan los 300 m. sobre el nivel del mar., de acuerdo a esto tiene un clima subtropical húmedo con una temperatura de alrededor de 23 grados centígrados Los ríos han desempeñado un papel muy importante pues han servido a los pobladores de Esmeraldas como vías naturales para el transporte de productos y para el sistema de riego.

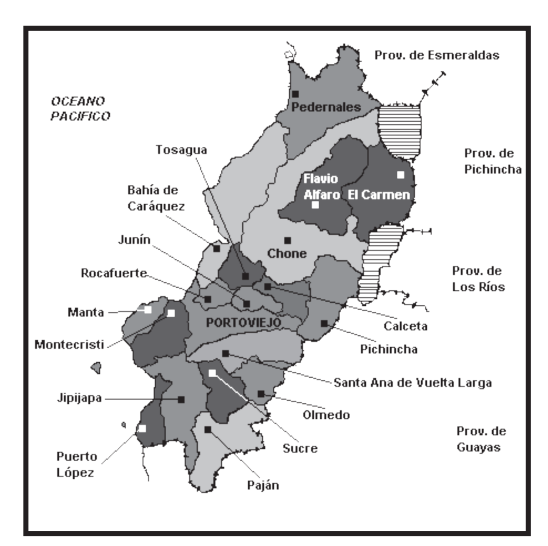
Riqueza Agrícola: Esmeraldas posee un suelo de extraordinaria fertilidad, se produce: maíz, fréjol, arroz, algodón, plantas oleaginosas, legumbres, futas de clima tropical como papaya, piña, sandía, melón, coco en gran cantidad, cítricos y banano, este último sin lugar a dudas es el primer producto agrícola de Esmeraldas con una producción de aproximadamente 200 mil toneladas. Hace honor a su nombre de "provincia verde" por su producción también en maderas finas como caucho, ceibo, tagua, balsa, laurel, guayacán y otras.

En lo que se refiere a ganadería, la existencia de una buena área de pastos permite la crianza de ganado, especialmente vacuno y porcino. De igual forma los recursos marinos ocupan un buen lugar en la economía de esta provincia, ya que se constituye en un puerto pesquero, cuenta con una buena variedad de peces, entre ellos: corvina, pargo, lisa, etc. además, camarón, langostino y otros mariscos.

Costumbres y gastronomía: la fiesta típica esmeraldeña se manifiesta principalmente en su música, sus bailes y las coplas; es la ocasión ideal para disfrutar de los platos emblemáticos y bebidas deliciosamente preparadas por sus habitantes, describiremos algunas de ellas:

Pusandao: preparación hecha con carne de cerdo, plátano y yuca.
Tapao: plátano cocido con carne secada al sol adobada con cebolla y ajo.
Encocado: estofado de pescado con leche de coco, cebolla, tomate y hiervas. Se prepara también con otros géneros como carne de res, cerdo o camarones.
Cazuela: preparación de plátano rallado cocido en caldo de pescado y al que se adiciona, mariscos, camarones o pescados.
Cocadas: coco rallado cocido con el agua de coco, leche y azúcar o panela hasta tomar un punto de hebra, aromatizado con especies.
Mazato: bebida preparada con plátano maduro cocido y agua.
Chucula: bebida igual a la anterior pero con leche.

MANABÍ



Fuente: http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.zonu.com/imapa/americas/Mapa_Provincia_Manabi_Ecuador

Está situada al oeste de nuestro país, su capital es Portoviejo, limita al norte con la provincia de Esmeraldas, al este con Pichincha y Guayas, al sur con Guayas y al oeste con el Océano Pacífico, sus cantones son: Portovelo, Manta, Montecristi, Jipijapa, Rocafuerte, Paján, Santa Ana, Sucre Chone, 24 de Mayo, Bolívar, Junín, Tosagua, El Carmen, Pichincha y Flavio Alvaro.

Tiene un terreno plano, sus elevaciones tienen poca altura, no sobrepasan los 500 m. de altura, mayor importancia tienen sus costas ya que el Océano Pacífico las baña alrededor de 350 Km por lo que presenta diversos accidentes geográficos, los más importantes son la Bahía de Caráquez, Manta y Cojimíes.

Riqueza agrícola: Manabí posee una tierra fértil lo que hace que sea una provincia esencialmente agrícola. Los productos que se cultivan son de clima tropical como café, cacao, banano, plátano, maní, maíz, arroz y algodón. Ocupa uno de los primeros lugares en la producción de café, siendo las principales zonas cafeteras Jipijapa, Paján, Santa Ana, 24 de Mayo y Junín; el cultivo del maíz se ha extendido casi por toda la costa ecuatoriana y por supuesto en Manabí se ha dedicado

algunas hectáreas de terreno para esta gramínea, es un tipo de maíz duro y amarillo. La riqueza forestal también es digna de destacar, las zonas madereras están en los lugares montañosos así como en la costa norte y sur de la provincia, es importante la producción de fibras de palma con la que se elaboran los tejidos de Jipijapa (Montecristi y Jipijapa) y los "sombreros de Panamá"

En cuanto a la ganadería Manabí posee una gran zona de pastizales, esto le lleva a ocupar un buen lugar en el número de cabezas de ganado vacuno.

Costumbres y gastronomía: existe una fiesta muy especial llamada chigualó que es una forma de celebración navideña. En Portoviejo chigualós son las fiestas del Niño que son juegos de salón,bailes y coplas profanas aunque en Esmeraldas es una celebración de velorio.

En cuanto a la comida manabita, en todo el Ecuador es muy conocida y característica que combina productos como el plátano, maní, yuca, maíz y diversos tipos de pescados y mariscos.

Describiremos algunos:

Sal prieta: es una mezcla de maíz tostado con maní, aderezado con culantro, comino, sal y pimienta.

Mestizo: es una mezcla de choclo maduro rallado con panela, horneada en hoja de plátano.

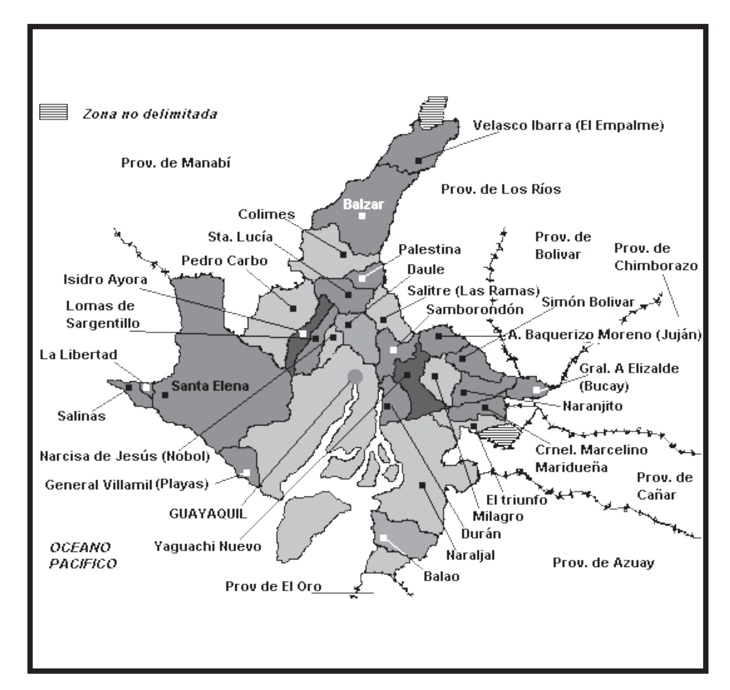
Corviche: es una mezcla de plátano cocido y crudo rallado con maní y relleno de pescado que luego es frito.

Bolón de verde con chicharrón: es una mezcla de plátano verde cocido y majado con chicharrón, queso o maní tostado y molido.

Viche de pescado: preparado con una base de caldo de pescado, se añade plátano maduro, camote, maní, choclo, yuca y verduras.

A más de estos son muy conocidos los dulces de Rocafuerte, alfajores, bolitas de dulce de leche envueltas en papel de seda, bolitas de coco rallado, limones rellenos y algunos otros.

GUAYAS



Fuente: http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.zonu.com/imapa/americas/Mapa_Provincia_Guayas_Ecuador

La provincia del Guayas cuya capital es Guayaquil, limita al norte con Manabí y parte de la provincia de Los Ríos, al sur El Oro y el Golfo de Guayaquil, al este Los Ríos,Chimborazo, Cañar y El Oro y al oeste el Océano Pacífico.
Los cantones son: Guayaquil, Daule, Yaguachi, Balzar, Milagro, Alfredo Baquerizo Moreno, Balao, Colimes, Durán, El Empalme, El Triunfo, Naranjal, Naranjito, Palestina, Pedro Carbo, Playas, Samborondón, Santa Lucía, Urbina, Simón Bolívar, Coronel Marcelino Maridueña, Lomas de Sargentillo, y Nobol.
La provincia no es montañosa y tiene un escaso relieve hacia el noroeste que son los extremos de la cordillera costanera. De junio a septiembre el clima es seco y los demás meses del año es húmedo acentuándose más en los meses de enero a mayo debido al fenómeno del Niño.
Guayas es la provincia más poblada del país, cuenta con 30 a 40% de la población total del Ecuador, además que se puede

decir que es el mayor centro financiero, comercial e industrial.

Riqueza agrícola: en general los campos de la provincia son fértiles y por esta razón la agricultura es la actividad que se beneficia en forma prioritaria del desarrollo de la cuenca del río Guayas se pueden encontrar una buena variedad de cultivos como banano, cacao, café y mango para exportación y además arroz, caña de azúcar, maní y maíz como productos de consumo interno.
Desde mucho tiempo atrás se ha considerado a la cuenca del Guayas como una zona prometedora, hacia el norte de la cuenca existe una zona de bosques de 6.000km cuadrados, muy importante.
La reserva ecológica de Manglares de Churute localizada en los márgenes de la desembocadura del río Guayas es muy importante así como también la producción de ciertas especies de madera como palo santo, mosquero y guasango que son muy fuertes ya que pueden soportar largas sequías.
La pesca es una actividad que debe destacarse y junto a esto la producción camaronera que cada vez va cobrando mayor impulso.
En cuanto a la ganadería se destaca el ganado bovino y porcino y también se ha incrementado mucho la actividad en planteles avícolas.

Costumbres y gastronomía: las celebraciones populares de Guayaquil como el Festival frutal de la chirimoya de Puná, el Rodeo Montubio, etc. son ocasiones especiales para ofrecer a los visitantes la gran variedad de platos logrados por una mezcla de productos de otras culturas con sus costumbres y tradiciones propias.
La gastronomía de la provincia del Guayas se caracteriza por la gran variedad de pescados y mariscos de gran calidad, así mismo una buena variedad de vegetales y frutas propias del clima tropical.
Entre los principales platos están:

Bollo de pescado: es una preparación a base plátano rallado, relleno de mariscos y envuelto en hoja de plátano para ser

cocido a vapor.

Ceviches: una mezcla fresca de cebolla, tomate y hiervas con mariscos.

Arroz con camarón o mariscos: una preparación con arroz salteado con cebollas y ajo junto con camarones o mariscos de todo tipo.

Pescado frito con menestra y patacones: es un plato preparado con arroz, pescado frito, acompañado de un cocido de poroto o lenteja, jugoso y un crocante de plátano verde.

Sopa marinera: es una mezcla cuya base es el plátano verde y a la que se agrega algunos mariscos.

SANTA ELENA



Fuente: http://www.tribunalatina.com/es/viewer.php?IDN=5455

Santa Elena está ubicada al suroeste de la cuenca hidrográfica del río Guayas, al oeste de Guayaquil, su capital es Santa Elena, limita al norte con la provincia de Manabí, al sur y oeste con el Océano Pacífico y al este con el cantón Guayaquil. La cordillera Chongón-Colonche forma una frontera natural entre la península y la cuenca del río Guayas.
Santa Elena está conformada por cuatro cantones: Playas, Libertad, Salinas y Santa Elena.
Tiene un clima agradable subtropical y fresco por la cercanía a la playa y la brisa marina

Riqueza agrícola: a pesar de que Santa Elena está ubicada en una zona semi-desértica, posee un gran potencial agrícola, se cultiva una buena cantidad de frutas tropicales y hortalizas; de igual manera tiene terrenos propicios para la formación de grandes bosques de laurel y guayacán así como también de otras maderas muy importantes como el guanábano, anona, tamarindos y otros, aunque la tala indiscriminada ha hecho que baje la producción de madera.
Hay que anotar también que la actividad de la pesca está muy desarrollada y ha incrementado la economía de sus habitantes,

incluyendo la industria de los enlatados que existen en este lugar. Se puede decir que la ganadería ha tenido un buen desarrollo aunque existen muchos períodos secos que perjudican esta actividad.

Costumbres y gastronomía: Santa Elena ofrece a sus visitantes múltiples opciones para conocerla y disfrutarla, uno de ellos es un acantilado llamado chocolatera, llamado así porque sus aguas se tornan de color chocolate cuando las corrientes del océano se unen en ese lugar y levantan las arenas, dando un espectáculo hermoso y lleno de colorido que es complementado con las aves y animales marinos que han hecho de este lugar su residencia y que forman un lindo paisaje.

En cuanto a la gastronomía, hay que destacar la gran variedad de pescados y mariscos que sirven de base de muchos platos típicos del lugar como:

Sancocho de pescado: es un caldo de pescado con verde y yuca.
Bolones de verde con camarón: es el plátano verde majado relleno con camarones fritos con cebolla.
Empanada de camarón: es una masa de harina rellena con camarones preparados en salsa de vegetales.
Sudado de pescado: es una preparación con pescado, cebolla, tomate y pimientos, todo cocido en sus propios jugos.
Seco de chivo: es una preparación con carne de chivo cocida con cerveza y naranjilla, muy jugosa.

LOS RÍOS



Fuente: http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.zonu.com/imapa/americas/Mapa_Provincia_Los_Rios_Ecuador.

La provincia de Los Ríos limita al norte con Pichincha, al sur con la provincia del Guayas, al este con las provincias de Cotopaxi y Bolívar y al oeste con la provincia del Guayas, su capital es Babahoyo; se constituye en el nudo principal que une las regiones occidental y central del país.
La provincia está llena de ríos, de ahí su nombre, los ríos nacen en la cordillera y el eje fluvial es el río Babahoyo que tienen dos afluentes principales: río Caracol y San Pablo. Casi todos los ríos son navegables y en consecuencia se usan para el transporte de sus productos, de ahí que en las orillas se han establecido pequeños puertos donde se carga y descarga mercadería.
Tiene un clima tropical con temperaturas que oscilan entre los 22 y 23 grados centígrados.

Riqueza agrícola: por la ubicación geográfica, la calidad de las tierras es excelente para la agricultura, predominan los cultivos de clima tropical como, extensas plantaciones de arroz,

caña de azúcar, palma africana, maíz a más de los productos de exportación: banano, café y cacao, siendo este último un cultivo tradicional de la provincia de Los Ríos y al que se le ha denominado “pepa de oro”, un producto que se ha producido desde la Colonia española y fue el primer producto de exportación del Ecuador hasta la primera guerra mundial.
En lo que se refiere a la ganadería existen amplias zonas de pastizales lo que permite que buena parte de la población se dedique al ganado vacuno. Así mismo la riqueza forestal de la provincia es grande con diversas variedades de madera utilizadas para la construcción y la elaboración de muebles finos.
Una actividad a la que se dedican los habitantes de esta provincia es la pesca de tipo artesanal ya que existen una gran cantidad de peces en los ríos de este lugar.

Costumbres y gastronomía: La provincia de Los Ríos tiene muchos atractivos turísticos y fiestas tradicionales que hacen de ella un lindo lugar para visitar. El rodeo montubio es una de las fiestas tradicionales que perdura y que es de gran atractivo sobre todo para las personas que vienen de otros lugares, también se realizan los concursos típicos de palo encebado con la participación de niños y jóvenes y otros concursos para los más adultos como la monta del caballo chúcaro, en todas estas fiestas sobresale también su cocina típica, momentos ideales para saborearla.

Sancocho de bocachico: es una preparación que se hace con este pescado, yuca y plátano.
Bollo de pescado: es una masa de plátano rallado cocido en caldo de pescado y maní, relleno de pescado y verduras y envuelto en hoja de plátano.
Ceviche de pescado o camarón: es una preparación que se repite en toda la costa ecuatoriana, a base camarones o pescado, cebollas, hiervas y salsa de tomate.
Arroz con mariscos: es un arroz cocido en caldo de pescado y se agrega toda clase de mariscos y moluscos.

EL ORO



Fuente:http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.asiaf.es/imagenes/ecuador

La provincia de El Oro al norte con las provincias de Guayas y Azuay, al sur y al este la provincia de Loja y al oeste el Océano Pacífico y la República de Perú, su capital es Machala. Está conformada por los cantones de: Machala, Pasaje, Piñas, Santa Rosa, Arenillas, Zaruma, El Guabo, Huaquillas, Portovelo, Marcabelí, Balsas, Atahualpa, Chilla y Las Lajas. Al occidente de la provincia , a partir de la frontera con el Perú, se encuentra el Archipiélago de Jambelí.

Hay evidencias que prueban que la región estuvo poblada antes de la invasión incásica aunque no se determina con claridad cuáles fueron las tribus que llegaron a estos lugares. Según el historiador Arzobispo González Suárez las tribus que poblaron casi todo el litoral hasta Jambelí pertenecían al mismo grupo etnográfico.

Se dice que antes de la venida de los conquistadores españoles, los indígenas molían el cuarzo para obtener oro y que de Portovelo se llevó mucho para pagar el rescate de Atahualpa.

Riqueza agrícola: la provincia de El Oro es esencialmente bananera ya que la producción de banano es muy representativa, produce un 40% de la producción bananera nacional fa-

vorecidas por supuesto por las condiciones climáticas y ecológicas de la planicie occidental especialmente en los cantones de Machala, Pasaje, Santa Rosa, Arenillas y El Guabo.
A partir del año 1944 el banano sustituyó al cacao como principal producto de exportación, aunque la producción de éste es muy importante, junto al café de excelente calidad sobre todo el de Zaruma y Piñas que es muy apetecido en todo el país y fuera de el. Además hay áreas dedicadas a cultivos de caña, tomate, piña y palma africana.
También es importante anotar el auge que ha tenido el cultivo de camarones en estanque instalados en los manglares y esteros del litoral, convirtiéndose en un buen ingreso para los habitantes de la provincia.
El suelo y el clima orense han permitido una buena actividad ganadera sobre todo de carne en los cantones de Piñas, Machala, Santa Rosa y Zaruma. De igual manera la pesca se ha desarrollado mucho impulsando en base de esta, la industria de enlatados y congelados de pescado y camarón; además la industria de empacados de harina de plátano, mermeladas y puré.

Costumbres y gastronomía: La provincia de El Oro se pone de fiesta a lo largo del año en los diferentes cantones y en las que son visitados por mucha gente, por ejemplo en Santa Rosa se realiza la feria del langostino, zaruma se viste de fiesta en las ferias de la minería, en el festival del café y en la exposición agropecuaria y en Machala se realiza la Feria mundial del banano, todas estas grandes oportunidades para deleitarse con los mejores platos basados en pescados, mariscos, verde y arroz.

Sango de papa china: es una preparación jugosa de papa china con leche y quesillo.
Caldo de salchicha: es una preparación que tiene como base el caldo de res y se le agrega salchicha, yuca y verde.
Empanadas de verde: preparada con el verde cocido y molido, relleno de carne o queso.
Encebollado de pescado: es una preparación caliente con yuca cocida, cebolla, tomate y pescado del tipo albacora.
Tigrillo: es el verde frito, luego majado y envuelto con huevo, queso, y cebollín.



PRODUCCIÓN AGRÍCOLA DE LA COSTA ECUATORIANA

La producción agrícola del litoral constituye una parte muy importante de la economía del país, pues genera un tercio de la producción de consumo interno y aporta con la mayor parte de los productos de exportaciones.

PRICIPALES PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE LA COSTA

Banano: este fruto originario de la India, necesita tierras ricas en abono natural, abundante humedad, constante y elevada temperatura, que la tiene la costa ecuatoriana y por eso se cultiva en todos los valles tropicales y subtropicales del litoral. Su producción ha disminuido últimamente pues en años anteriores llegó a ocupar el primer puesto de la exportación bananera del mundo, en cantidad y calidad, lo cual le permitió aportar a la economía grandes entradas. En el país existen cerca de 100 variedades de banano pero dos son las más importantes: Cavendish y Gross Mitchel, las provincias de mayor producción: El Oro, Guayas; Los Ríos, Esmeraldas y Manabí. El banano es una fruta muy nutritiva y digestiva, sirve como materia prima para la extracción de vinos, aguardientes, alcohol, harina, etc. En la cocina se utiliza en pasteles, preparaciones de sal, sopas, coladas, etc.

Arroz: es una planta que pertenece a la familia de las gramíneas, originaria de la India meridional y fue introducida por los españoles a América. Es cultivado en las partes bajas de clima cálido y abundante humedad. Constituye la base de la alimentación de la población ecuatoriana. Representó en la década del 50 el principal producto de exportación, las provincias de mayor producción son: Guayas, Los Ríos, Manabí, y Esmeraldas.

Café: es un arbusto tropical, originario de Etiopía, de donde paso a los países subtropicales de Asia, África y América a

donde arriba en el siglo XVIII. Para su cultivo requiere un clima cálido entre 20 y 25ºC con lluvias alternadas. En nuestro país ha ocupado el primer puesto en la exportación nacional en años anteriores. Se cultiva en todos los valles tropicales y subtropicales del Litoral, Sierra, Amazonía y el Archipiélago. En su época de apogeo se le dio el calificativo de grano de oro. Las principales provincias que producen son: Manabí, Pichincha, Los Ríos, Guayas y Loja.

Caña de azúcar: es originaria de Indonesia, fue introducida en América por los españoles a principios de l siglo XVI, luego la plantaron en Centroamérica y posteriormente se extendió su cultivo por todos los países de clima tropical y subtropical, entre ellos Ecuador.
Es un producto indispensable pues de ella se obtiene el azúcar, panela, aguardiente, alcoholes potable e industrial, vinagre y melazas.
Para la industrialización del azúcar se han instalado en el Ecuador varios ingenios azucareros como el San Carlos y Valdez en la provincia del Guayas, el ingenio AZTRA en la provincia de Cañar con capitales ecuatorianos y americanos, en la provincia de Loja el ingenio Monterrey y en la provincia de Imbabura el ingenio Tababuela.
Las provincias de mayor producción son: Guayas, Cañar, Loja, Imbabura, Los Ríos y Carchi.

Frutas tropicales: en la costa ecuatoriana se cultiva una gran cantidad de frutas que en la actualidad son una fuente de ingreso económico pues sirven tanto para consumo interno como para la exportación. Entre estas frutas tenemos: plátano, cítricos, papaya, piña, maracuyá, mango, sandía y melón. Las provincias de mayor producción de frutas tropicales son: Manabí, El Oro, Guayas.

Plantas oleaginosas: el Ecuador cuenta con tierras excelentes para el cultivo de éstas plantas, aunque poco se las ha aprovechado.
Entre las de ciclo corto están: maní, soya, ajonjolí, linaza y maíz.
Entre las de ciclo largo están: la palma real, la palma africana.



producción de maní y palma real; los Ríos soya y ajonjolí.

Recursos marítimos: las condiciones oceanográficas en el mar territorial ecuatoriano son variadas. De la riqueza marina que posee el Ecuador, sólo un pequeño porcentaje es capturado para el país.
El atún es una de las riquezas ictiológicas del Ecuador y sus países vecinos que dan al océano Pacífico, más cerca de las costas se encuentran especies pequeñas de atunes que se utilizan para hacer harina.
La producción de camarón ha aumentado considerablemente por la construcción de criaderos y piscinas para la industria camaronera.
Las cuencas del Esmeraldas y del Guayas son las más ricas en recursos marítimos, también la región amazónica aunque con una pesquería menos organizada y desarrollada.

PLATOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA COSTA ECUATORIANA

Los platos más representativos de la costa ecuatoriana se caracterizan por tener como protagonistas los recursos marítimos y los productos cultivados en la zona.
Las fichas de las recetas que se presentan a continuación, no están ordenadas de ningún modo especial, solamente se citan de acuerdo a como se han ido desarrollando durante las clases.
Todas las preparaciones son originales, se ha tratado de acercar lo más posible a la receta tradicional, utilizando productos frescos de nuestro país y aplicando las técnicas culinarias que se han estudiado en los diferentes niveles de la Carrera de Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SANCOCHO GUAYACO

PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		8	2 h 30

CATEGORÍA	SOPA/ENTRADA	TÉCNICAS: fondo de res, cortes: brunoise y rondeles

INGREDIENTES	CANT
Pecho de res	1 Kg.
Cebolla paiteña	1 un.
Dientes de ajo	3 un.
Zanahorias	2 un.
Yuca	600 gr.
Plátanos verdes	2 un.
Choclos	3 un.
Achiote	10 gr.
Sal, pimienta y comino	c/n
Orégano, culantro	c/n
Agua fría	2 lt.

PREPARACIÓN

1. Freír la cebolla cortada en brunoise, el ajo y aceite de color, en el recipiente que va a preparar el sancocho, de preferencia de barro
2. Agregar la carne cortada en pedazos y agua fría
3. Dejar hervir durante 2 horas o hasta que la carne esté casi cocida, añadir el choclo cortado en rodajas
4. Después de unos minutos incorporar la zanahoria cortada en rondelles y luego el plátano. Sazonar con sal, comino, orégano y Pimienta.

OBSERVACIONES: Se puede ganar un poco de tiempo, pre cocinando la carne en olla de presión, aunque sería necesario realizar el fondo de res con huesos y bouquet garní.
Una variación para el plátano verde, es que lo puede freír en rodajitas delgadas en aceite bien caliente y colocarlo el momento de servir el sancocho.Para el sancocho de pescado reemplazar por la carne y eliminar el choclo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

ENCEBOLLADO DE PESCADO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE X	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES 8	TIEMPO 1 hora

CATEGORÍA	ENTRADA / ENTREMÉS	TÉCNICAS: cortes juliana, macedonia

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Pescado blanco Yuca Cebolla paiteña Tomate Limones Culantro, sal y pimienta	1 Kg. 600 gr. 2 un. 400 gr. 4 un. c/n	1. poner a cocinar la yuca cortada en cubos en 1 litro de agua con sal 2. picar la cebolla en juliana y dejar reposar con el jugo de 2 limones 3. Picar el tomate en brunoise grueso, reservar 4. vez que la yuca esté cocida, agregar la cebolla, dejando un poco para servir 5. Enseguida añadir el tomate, dejar cocinar un poco y sazonar con sal, pimienta y el culantro. 6. finalmente agregar el pescado cortado en cubos, dejar hervir 5', servir caliente con la cebolla que reservó y el limón.

OBSERVACIONES: Puede añadir a la preparación ají peruano.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatorian **PROFESORA:**Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CEVICHE DE CAMARÓN									
PARTIDA	FRÍO x	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO x	PORCIONES 8	TIEMPO 1 hora	

CATEGORÍA	ENTRADA / ENTREMÉS	TÉCNICAS: curtir, pochar tomates

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Camarones	1 kg.	1. picar la cebolla en juliana y dejar curtir con sal y jugo de 3 limones
Naranjas	4 un.	2.cocinar en 250 ml. de agua, los camarones durante 2', salpimentar
Limones	8 un.	3.pochar la mitad de los tomates en en 250 ml. de agua, pelar y licuar
Tomate	600 gr.	4. colocar en un recipiente el tomate licuado y cernido, el jugo de las naranjas, jugo de limón. Agregar la cebolla, el resto del tomate picado en brunoise grueso, camarones, culantro, perejil, sal y pimienta.
Cebolla paiteña	2 un.	
Salsa de tomate	c/n	
Sal, pimienta	c/n	
Culantro, perejil	c/n	
Aceite	c/n	

OBSERVACIONES: puede cocer y licuar todo el tomate, cernir y usar como líquido del ceviche.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CEVICHE DE CONCHA								
PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO x	PORCIONES 10	TIEMPO 1 h
CATEGORÍA	ENTRADA / ENTREMÉS	TÉCNICAS: corte juliana, brunoise						

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Conchas	100 un.	1. Lavar muy bien las conchas con cepillo abrirlas y reservar con su jugo
Cebolla paiteña	2 un.	2. Picar la cebolla en juliana y dejar curtir con el jugo de 4 limones
Tomate	4 un.	3. Agregar luego a la cebolla, el tomate en brunoise grueso, el culantro y perejil picados , las conchas con su jugo y finalmente el resto del limón, sal y pimienta.
Limón	10 un.	
Sal y pimienta	c/n	
Culantro y perejil	c/n	
Aceite	c/n	

OBSERVACIONES: puede agregar si desea jugo de naranja.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA : Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO : **PARALELO:** **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CEVICHE DE PESCADO

PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		10	3 h.

CATEGORÍA	ENTRADA / ENTREMÉS	TÉCNICAS: curtir, corte brunoise, juliana.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Pescado blanco	1 Kg.	1. Lavar el pescado y cortar en tiras delgadas
Limones	12 un.	2. Colocar en un recipiente con sal y el jugo de 10 limones por 2 horas
Cebolla paiteña	2 un.	3. Cortar la cebolla en juliana y dejar curtir durante 30’
Pimiento rojo	1 un.	4. Pasado el tiempo indicado, unir la cebolla con el pescado y agregar los pimientos cortados en brunoise, pimienta, culantro y perejil picado y al final el aceite al gusto.
Pimiento verde	1 un.	
Sal, pimienta, aceite	c/n	
Culantro y perejil	c/n	

OBSERVACIONES: el pescado puede necesitar más tiempo para curtirse.
Tener cuidado para que quede fácil de digerir.
Puede servir acompañado de patacones o chifles.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

ENCOCADO DE PESCADO

PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		6	40 min.

CATEGORÍA	PLATO FUERTE	TÉCNICAS : extracción leche de coco saltear, fumet de pescado.

INGREDIENTES	CANT.
Pescado blanco	1 Kg
Cebolla paiteña	2 un.
Pimiento rojo	1 un.
Pimiento verde	1 un.
Pimiento rojo	1 un
Tomate	2 un.
Comino, orégano	c/n
Sal, pimienta, culantro	c/n
Coco fresco rallado	½ u.
Dientes de ajo	3 un.
Aceite de color	c/n
Fumet de pescado	c/n

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pescado con ajo molido, sal, pimienta y comino, reservar.
2. Extraer la leche del coco.
3. Calentar una sartén honda con aceite de color, saltear allí la cebolla picada en brunoise, los pimientos de igual forma y ajo machacado, sazonar con sal, comino
4. Agregar la leche de coco, y el tomate licuado y cernido, deje hervir un momento
5. Colocar los filetes de pescado y tapar la sartén.
6. Finalmente agregar el caldo si lo necesita

OBSERVACIONES La leche de coco se extrae mezclando el agua de coco con la leche o agua y cernir con un lienzo delgado, es la primera leche, a segunda se extrae licuando la pulpa con agua o leche y cernir. Este plato se sirve con arroz blanco o yucas cocinadas. El encocado lo puede hacer de camarón u otros mariscos, con el mismo proceso.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CARAPACHOS DE CANGREJO RELLENOS

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		10	30 min.

CATEGORÍA	PLATO FUERTE / ENTRADA	TÉCNICAS: sudar, gratinar.

INGREDIENTES	CANT.
Carapachos	10 un.
Cebolla paiteña	1 un.
Dientes de ajo	3 un.
Pimiento	1 un.
Rebanadas de pan	3 un.
Leche	80 ml.
Vino dulce	80 ml.
Mantequilla	50 gr.
Pasas	100 gr.
Azúcar	c/n
Sal	c/n
Carne de cangrejo	500 gr.
Nueces picadas	100 gr.
Nuez moscada, comino	c/n
Sal, pimienta, perejil	c/n
Aceite de color	c/n
Aceitunas	80 gr.
Miga de pan	c/n

PREPARACIÓN

1. Preparar un sudado con el aceite de color, cebolla picada en brunoise, ajo,
2. Remojar el pan con la leche y vino
3. Añadir al sudado junto con la nuez m. y el resto de ingredientes, dejar cocinar hasta que espese
4. rellenar los carapachos con una capita de relleno, poner encima aceitunas y pasas picadas
5. espolvorear con azúcar mezclada con miga de pan y queso parmesano
6. llevar al horno por 10’

OBSERVACIONES: los carapachos deben estar completamente limpios y secos para rellenar.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

ARROZ CON CAMARONES, COCO Y PIÑA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	1 h.

CATEGORÍA	PLATO FUERTE	TÉCNICAS: cocción con leche de coco

INGREDIENTES	CANT.
Camarones limpios	500 gr.
Cebolla perla	1 un.
Pimiento morrón	1 un.
Tomate	2 un.
Arroz	400 gr.
Leche de coco	500 ml.
Coco rallado	100 gr.
Piña en conserva	150 gr.
Agua	c/n
Sal y pimienta	c/n
Aceite	c/n

PREPARACIÓN

1. En la cacerola que va a preparar el arroz calentar el aceite necesario, saltear los camarones limpios y previamente salpimentados
2. Retirar los camarones y en el aceite poner la cebolla picada y el pimiento picado en brunoise, saltear y agregar el tomate
3. Una vez salteadas las verduras poner el arroz mezclar para que se nacre,
4. Añadir el agua hirviendo, exactamente el doble de la cantidad de arroz, cuando esté casi al secar añadir la leche de coco, el coco, la piña cortada en payssane finalmente los camarones.
5. Tapar y dejar secar.

OBSERVACIONES: Se puede disminuir 200 ml de agua, para reemplazar por Leche de coco.
El agua hirviendo que agrega al arroz debe estar con sal o en el punto 4 salpimentar.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

BICHE DE PESCADO Y CAMARÓN

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x		x			10	1 hora

CATEGORÍA	PLATO FUERTE	TÉCNICAS: fumet de pescado

INGREDIENTES	CANT.
Corvina	600 gr.
Camarón	500 gr.
Plátanos verdes	3 un.
Plátanos maduros	3 un.
Yuca	500 gr.
Verdura	250 gr.
Maní	300 gr.
Cebolla	1 un.
Culantro	c/n
Sal , pimienta , comino	c/n
Caldo de pescado	2 lt.
Leche	200 ml

PREPARACIÓN

1. cortar la cebolla en brunoise y sudarla con el aceite de color, junto con el comino, ajo y sal
2. agregar la leche y dejar hervir
3. en el caldo hirviendo añadir los verdes cortados, la verdura, y el choclo cortado en rodajas.
4. dejar cocinar un poco para agregar la yuca
5. una vez todo cocido, agregar el pescado cortado en pedazos, luego el maní tostado y molido y el culantro
6. finalmente colocar el camarón y dejar hervir 3 min.
7. sazonar al gusto.

OBSERVACIONES: se puede reservar uno de los verdes, rallarlos y mezclar con 100 gr. de maní tostado y molido, formar bolitas y agregarlas a la sopa cuando esté por finalizar la preparación. De igual manera el choclo puede precocinarse para agregar a la sopa.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

BOLLO DE PESCADO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
					x		15	1 hora

CATEGORÍA	ENTRADA	TÉCNICAS: Cocción en hoja

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Corvina	250 gr.	1. calentar en una sartén el aceite de color agregar el ajo machacado, la cebolla y pimiento cortados en brunoise, añadir el tomate en cubos
Maní	500 gr.	2. condimentar y colocar el pescado cortado en pedazos pequeños
Tomate	1 un.	3. añadir el maní licuado con un poquito de agua, cocinar 5 minutos y reservar.
Ajo	2 dientes	4. rallar los verdes y cocinar en el caldo bien condimentado con sal, pimienta, comino y orégano, remover constantemente
Cebolla paiteña	2 un.	5. la masa deberá tomar un color café
Pimiento	1 un.	6. limpiar las hojas bien, colocar una porción de masa en cada una, un poco de relleno y cerrar.
Caldo	1 lt	7. cocinar a vapor durante 25 minutos
Plátanos verdes	4 un.	
Sal, pimienta, comino	c/n	
Aceite de color	c/n	
Hojas de plátano	c/n	
Orégano	c/n	

OBSERVACIONES: Cuando la masa del verde no esté pegajosa es el momento de retirar del fuego para preparar los bollos. Si no se dispone de hojas de plátano, puede utilizar hojas de achira aunque su sabor no será el mismo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

BOLON DE VERDE								
PARTIDA	FRÍO	CALIENTE x	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO x	PORCIONES 10	TIEMPO 30 min.

CATEGORÍA	ENTRADA/ENTREMÉS	TÉCNICAS: cocción desde agua caliente.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Plátanos verdes	3 un.	1. cocinar los plátanos en agua con sal
Manteca de cerdo	30 gr.	2. retirar y aplastar, agregando manteca cerdo, chicharrones y sal si necesita.
Chicharrones	c/n	3. Formar bolitas medianas con la mano
Sal	c/n	4. calentar un poco de manteca de cerdo en una sartén y dorar ligeramente para servir.
Agua	c/n	

OBSERVACIONES: otra manera de preparar los bolones es hornando, asando o friendo los verdes cortados para aplastarlos o majarlos luego, agregando los mismos ingredientes o con queso o maní.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

EMPANADAS DE VERDE

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		20	30 min

CATEGORÍA	ENTRADA/ENTREMÉS	TÉCNICAS: masa cocida, sudar, freír.

INGREDIENTES	CANT.
Plátanos verdes	5 un.
Agua	c/n
Sal	c/n
Relleno de carne	
Carne molida de res	200 gr.
Cebolla paiteña	1 un.
Manteca de color	c/n
Zanahoria blanqueada	1 un.
Arveja tierna blanqueada	100 gr.
Pasas	100 gr.
Huevos duros	2 un.
Caldo	c/n
Aceite para freír	c/n

PREPARACIÓN

1. preparar primero el relleno, sudando la cebolla con manteca de color,
2. añadir la carne molida, sazonar, dejar cocer
3. añadir la zanahoria cortada en paisana, junto con las arvejas, cocinar 10 minutos
4. incorporar las pasas y retirar del fuego.
5. cocinar los plátanos en agua con sal, una vez suaves, aplastarlos muy bien, estirar y formar círculos, rellenar y cerrar.
6. freír en abundante aceite bien caliente.

OBSERVACIONES: otra alternativa de relleno es el queso, pollo o mariscos.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CAZUELA DE MARISCOS

PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		5	90 min

CATEGORÍA	Cocido	TÉCNICAS: fumet, salteado.

INGREDIENTES	CANT.
Filetes de corvina	400 gr
Mejillones limpios	100 gr
Almejas limpias	100 gr
Calamares	100 gr
Patas de cangrejo	5 un
Plátanos verdes	2 un
Cebolla paiteña	2 un
Pimiento morrón rojo	1 un
Pimiento verde	1 un
Maní tostado y molido	60 gr
Leche	50 ml
Fumet de pescado	1 l
Achiote	5 gr
Aceite	15 ml
Culantro picado	4 gr
Comino, sal y pimienta	c/n

PREPARACION

1. Freír en achiote y aceite la cebolla y los pimientos cortados en brunoise
2. Agregar el maní mezclado con leche
3. Adicionar el fumet de pescado
4. Una vez que hierva agregar los plátanos verdes rallados, sazonar
5. Cocinar removiendo constantemente hasta que espese
6. Saltear aparte los mariscos con aceite
7. Freír el pescado
8. En un recipiente o cazuela de barro poner la mitad del plátano cocido los mariscos y pescado y cubrir con el resto del plátano
9. Llevar a horno precalentado a 200 grados centígrados.

OBSERVACIONES: la consistencia del plátano verde cocido no debe quedar muy pesada ya que en el horno reducirá aún más el líquido.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

MAZATO O CHUCULA

PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		6	30 min.

CATEGORÍA	Bebida	TÉCNICAS: cocción desde agua fría para sacar los jugos del plátano

INGREDIENTES	CANT.
Plátanos maduros	3 un
Azúcar	150 gr
Leche	1 l
Canela	2 ramas
Pimienta dulce	5 un
Agua	c/n
Queso fresco	c/n

PREPARACION

1. Cocinar los plátanos desde agua fría junto con el azúcar y las especies
2. Una vez reducida toda el agua, realizar un puré de los plátanos
3. Agregar la leche para formar una colada
4. El momento de servir agregar el queso desmenuzado.

OBSERVACIONES: el mazato (masato o chucula) es una bebida típica de la región de la Costa especialmente de Esmeraldas, aunque también se consume mucho en el Oriente ecuatoriano.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CORVICHES

PARTIDA	CALIENTE	FRÍO	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		15	40 min

CATEGORÍA	ENTRADA/ENTREMÉS	TÉCNICAS: mezcla de producto cocido y crudo, Caldo corto, bouquet garní y salteado.

INGREDIENTES	CANT.
Plátanos verdes rallados	2 un.
Plátanos verdes cocidos	2 un.
Pescado blanco	300 gr.
Maní tostado y molido	250 gr.
Cebolla paiteña	1 un.
Culantro	c/n
Pimiento rojo y verde	2 un.
Aceite de color	c/n
Sal, comino, pimienta	c/n
Aceite para freír	c/n

PREPARACIÓN

1. Saltear la cebolla paiteña y pimientos picados en brunoise , culantro y achiote.
2. Cocinar el pescado en 100 ml. de agua
3. Mezclar los plátanos verdes rallados con los cocidos aplastados, parte del refrito y el maní molido, ratificar la sazón.
4. Agregar una parte del refrito al pescado para preparar el relleno
5. Formar cilindros puntiagudos rellenando con el pescado y freír en aceite.

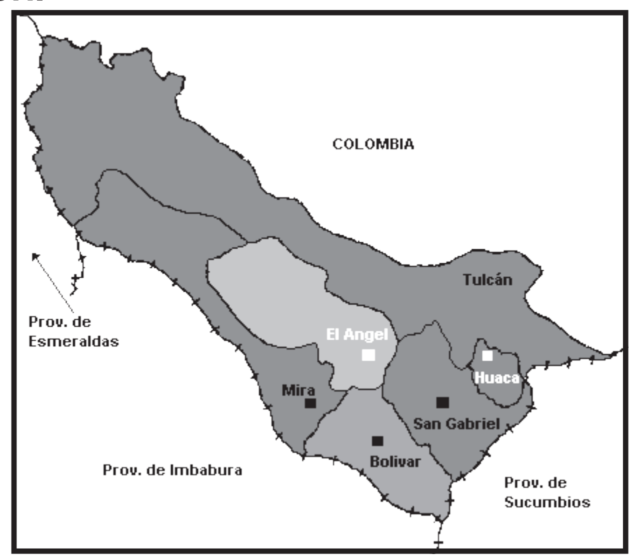
OBSERVACIONES: el aceite debe estar bien caliente para freír los corviches, no olvidar que contienen masade verde cruda y debe cocinarse. El pescado debe cocinarse en un caldo corto con bouquet garní.

SIERRA

La Sierra está conformada por las siguientes provincias:

Carchi capital Tulcán
Imbabura capital Ibarra
Pichincha capital Quito
Santo Domingo de los Tsáchilas capital Santo domingo de los Tsáchilas
Cotopaxi capital Latacunga
Tungurahua capital Ambato
Bolívar capital Guaranda
Chimborazo capital Riobamba
Cañar capital Azogues
Azuay capital Cuenca
Loja capital Loja

CARCHI



Fuente: http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Carchi_Ecuador.htm

La provincia del Carchi limita al norte con la República de Colombia, al sur con la provincia de Imbabura, al este con la provincia de Sucumbíos y al oeste con las provincias de Esmeraldas e Imbabura, su capital es Tulcán. Se encuentra ubicada al extremo norte del callejón interandino y se extiende entre los nudos de Pasto al norte, el de Boliche al sur y en la parte plana, el valle del Chota.

Está conformada por los cantones de: Tulcán, Espejo, Montúfar, Mira, Bolívar y Huaca. Su geografía está compuesta por grandes montañas y tiene un clima frío-templado.nEn general el relieve de la provincia es quebrado, sólo un 8% de la superficie es plano.

Un gran atractivo turístico de Carchi son sus grutas y aguas termales; dentro de la gruta existen fuentes de aguas calcáreas y ferruginosas. Otra atracción turística es el cementerio de la ciudad, famoso por el trabajo de jardinería y poda que se ha implementado allí, dando formas interesantes y caprichosas a los cipreses del lugar.

Riqueza agrícola: Carchi es una provincia esencialmente agrícola y ganadera, sus suelos son muy fértiles; en las tierras altas se cultiva maíz, trigo, cebada, haba, fréjol y avena, en las zonas templadas y cálidas se cultiva caña de azúcar, café y una buena variedad de frutas. Sin duda alguna la papa constituye el cultivo más importante especialmente en los cantones de Montúfar y Tulcán

En cuanto a la ganadería predomina el ganado vacuno tanto de leche como de carne. En el cantón Tulcán existe una gran superficie de pastos que ha sido fundamental para el desarrollo de la industria lechera.

La producción de ganado lanar ha permitido el desarrollo de industrias textiles.

La Reserva Forestal y Ëtnica AWA es un área de bosque tropical con diferentes especies de flora y fauna, existen algunas especies madereras como el chanul y guayacán.

Costumbres y gastronomía: las fiestas tradicionales de la provincia de Carchi como las celebraciones religiosas de la Virgen de la Purificación en San Pedro de Huaca y la Virgen de la Caridad en Mira son ocasiones propicias para mostrar su gastronomía. Las fiestas se celebran con toda clase de actividades: culturales, sociales, deportivas y artísticas con concursos de gallos, verbenas y ferias gastronómicas, donde sobresale el tradicional tardón, bebida con jugo de naranja, azúcar y aguardiente.

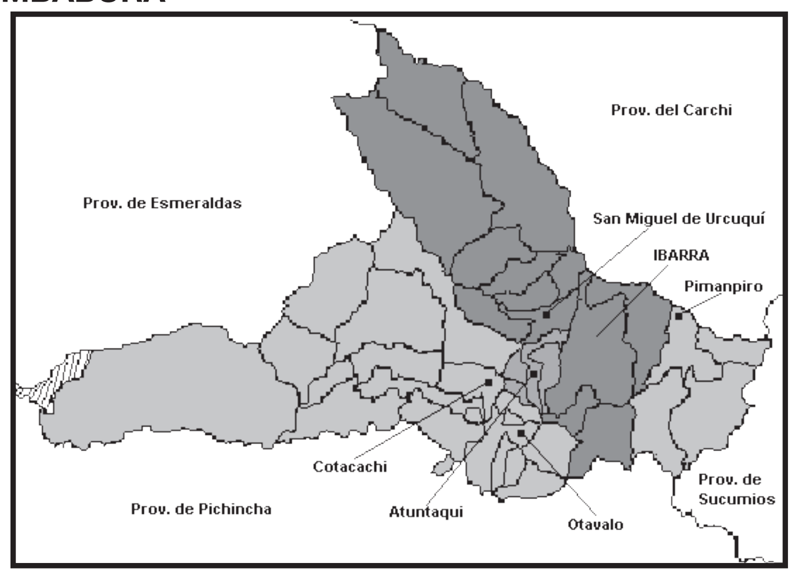
Sopa de gallina: preparación que contiene arroz, verduras cocidas en caldo de gallina.

Bizcochuelos: especie de pastel a base huevos y almidón de achira.

Hornado: puerco hornado acompañado de mote y ensalada.

Tortillas: preparación con papas cocidas y aplastadas, fritas con achiote.

IMBABURA



Fuente: http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Imbabura_Ecuador.htm

La provincia de Imbabura se encuentra al norte del país, limita al norte con la provincia de Carchi, al sur la provincia de Pichincha, al este Sucumbíos y Napo y al oeste la provincia de Esmeraldas. Su capital es Ibarra.

Los cantones que la conforman son: Ibarra, Antonio Ante, Cotacachi, Otavalo, San Miguel de Urcuquí y Pimampiro. Esta provincia junto con la de Carchi participa de la hoya del río Chota que se encuentra entre los nudos de Boliche y Mojanda-Cajas. El clima es frío-templado, varía en las diferentes regiones de la provincia con un promedio de 13 y 18 grados C. el sector más cálido es el valle del Chota y el más frío en Otavalo y Cotacachi.

La provincia de Imbabura es conocida como la Provincia de los Lagos, ya que en sus cantones se encuentran los lagos más hermosos del país.

Un lugar atractivo para visitar son las minas de sal, según leyendas la llanura denominada salinas estuvo ocupada por un inmenso lago salado que al secarse dejó ver la tierra sal que allí había.

Hay una zona de Imbabura que no ha sido explotada turísticamente todo lo que debiera: el valle del Chota, es un valle muy especial incrustado entre las altas montañas, está situado al noreste de Ibarra y al oeste de la parroquia Ambuquí, a orillas del río Chota, su población es negra. Aunque es muy árido y las lluvias son escasas, el valle produce muchos productos como uvas, ovos, caña de azúcar, frutilla, yuca y fréjol

Riqueza agrícola: el potencial agrícola de Imbabura es muy grande, pues es una de las primeras provincias en la producción de fréjol seco y de maíz suave seco, de igual manera tiene una excelente producción de caña de azúcar. Hay otros cultivos importantes como trigo,legumbres,hortalizas cebada y maíz duro seco.

Los cultivos de frutas como aguacate y tomate riñón son importantes sobre todo en los valles del Chota, Pimampiro y Ambuquí, además papaya, piña, ciruela, guabo, plátano y naranja

Hay que destacar la producción de cabuya que encuentra un gran mercado en Otavalo.

En lo que se refiere a ganadería, se ha desarrollado mucho gracias también a las grandes zonas de cultivo de alfalfa y grandes pastizales. Especialmente ganado vacuno, ovino y porcino.

Hay que destacar la producción artesanal de panela, aguardiente, nogadas y elaboraciones de alimentos y bebidas

Costumbres y gastronomía: en la provincia de Imbabura convergen una mezcla de historia, costumbres, cultura y folclore, sus fiestas tradicionales como la Fiesta de la Cruz, la Fiesta de Las Lajas y las diferentes verbenas populares en los barrios de Ibarra, que invitan a conocer sus hermosos paisajes, su diversidad étnica y sus costumbres ancestrales y como

elemento muy importante disfrutar de su deliciosa comida.

Entre los platos típicos están:

Carnes coloradas: carne cortada en cubos condimentada con ajo, cebolla, achiote, cerveza, sal y comino y bien cocida.
Caldo de patas: es una preparación a base de caldo de patas de res con mote y orégano.
Empanadas de morocho: masa a base de maíz morocho molido relleno de carne, pollo o queso.
Helados de paila: estas preparaciones son hechas con jugos de frutas frescas batidas en una paila de bronce.
Arrope de mora: es una especie de mermelada liviana de mora.
Nogadas: preparación hecha con panela y tocte.
Fritadas: carne de costilla de cerdo cocida y frita en su propia grasa.
Chicha del yamor: es la bebida tradicional de las fiestas del yamor en Otavalo, elaborada con distintos tipos de maíz: maíz morocho blanco y amarillo, chulpi, canguil, maíz negro y maíz blanco

PICHINCHA



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Pichincha_Ecuador.htm

La provincia de Pichincha se encuentra en la hoya de Guayllabamba y está ubicada al norte del país, limita al norte con las provincias de Esmeraldas e Imbabura, al sur con las provincias de Cotopaxi y Los Ríos, al este las provincias de Napo y Sucumbíos y al oeste con las provincias de Esmeraldas y Santo Domingo de los Tsáchilas. Su nombre se debe al volcán Pichincha que presenta varias cumbres, entre las que se destaca el Guagua Pichincha, famoso por su permanente actividad. Su paisaje se ve embellecido con muchos volcanes, nevados, bosques y valles.

La provincia está conformada por 8 cantones: Cayambe, Mejía, Pedro Vicente Maldonado, Puerto Quito, Distrito Metropolitano de Quito, Rumiñahui, San Miguel de los Bancos.

Se destaca porque en ella se encuentra la capital del Ecuador.

La provincia de Pichincha tiene un importante aporte de población que vienen de otras provincias del Ecuador por el atractivo que significan las grandes urbes y además la centralización de funciones, sobre todo en la capital.

Hay que destacar que Pichincha tiene muchos atractivos turísticos que sus habitantes han sabido aprovechar, sin olvidar que Quito es Patrimonio Cultural de la Humanidad, por lo que es visitada durante todo el año por turistas nacionales y extranjeros.

Las ramas industriales tradicionales se han fortalecido mucho en esta provincia, especialmente en lo que se refiere alimentos, bebidas, textiles y confecciones, además la industria maderera, química y farmacéutica y la industria automovilística.

Riqueza agrícola: la existencia de diferentes pisos climáticos permiten que se puedan cultivar una variedad de productos, en las zonas más altas por ejemplo trigo, maíz, cebada y legumbres, en otras zonas tenemos una buena producción de papas, habas y frutas. En el área más cálida es posible cultivarse cacao, arroz, café, yuca, palma africana y frutas.

La zona de los valles de Guyllabamba y Puéllaro ubicados en los pisos subtropical y tropical permiten una buena producción de frutas de este clima, como chirimoya, mandarina, granadilla y aguacate.

Debido a la gran área de pastizales la ganadería se ha constituido en una buena fuente de ingresos especialmente la crianza de ganado bovino para carne y leche. Los valles de Cayambe y Machachi tienen grandes hatos de ganado bovino y son centros importantes de abastecimiento lechero.

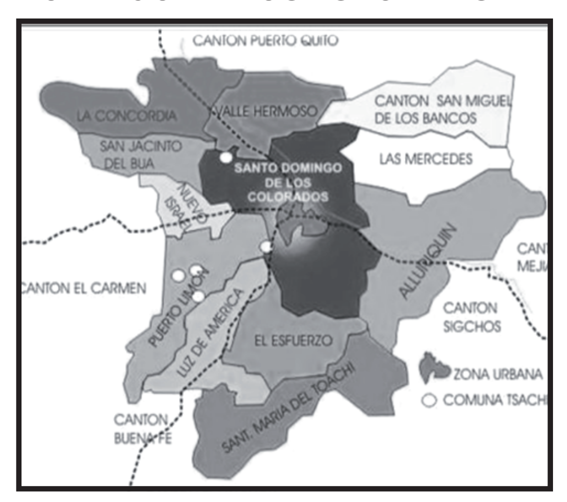
Un cultivo muy importante en la región además de todos los anteriores es el de oleaginosas especialmente de la palma africana y palma real que ha dado buenos ingresos sobre todo a la zona de Santo Domingo, que por sus características es una de las zonas agrícolas más ricas del país.

Costumbres y gastronomía: las principales fiestas ancestrales, religiosas y paganas son las celebradas en el mes de junio en Cayambe, Mitad del Mundo y Sangolquí en honor al maíz y al turismo; las fiestas en homenaje a San Pedro y San Pablo que se celebran especialmente en Cayambe, Pomasqui y Tabacundo son mu renombradas y luego las típicas fiestas en

honor a la Virgen de la Merced y del Quinche, donde re realizan procesiones y desfiles de carácter religioso y por supuesto no pueden faltar las exposiciones gastronómicas con diferentes platos típicos del lugar.

Ternero al horno: es un ternero lechón adobado igual que el chancho que luego de colgado y seco se lleva a horno de eucalipto.
Yaguarlocro: sopa de papa con vísceras y sangre bien condimentada.
Ceviche de palmito: mezcla de tomates, cebollas y palmitos con culantro y perejil.
Caldo del 31: sopa preparada con papas, tripas y panza de res.
Bizcochos: es una preparación con harina, azúcar, huevos levadura y manteca de cerdo luego cocida en el horno.
Guarango: es el chahuarmishqui fermentado mezclado con aguardiente de caña.

SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS



http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://img76.imageshack.us/img76/6882/santo domingo

La provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas está ubicada en las estribaciones de la Cordillera de los Andes, al oeste de Quito. Su capital es Santo Domingo Limita al norte y al este con Pichincha, al noroeste con Esmeraldas, al oeste con Manabí, al sur con la provincia de Los Ríos y al sureste con la provincia de Cotopaxi.

La provincialización se realizó el 6 de noviembre del 2007.

Tiene un solo cantón que es Santo Domingo.

Se encuentra ubicada en una zona climática lluviosa subtropical, tiene una temperatura promedio de 22 grados C.

Su población va creciendo a ritmo acelerado ya que tiene una gran actividad comercial y un excelente mercado ganadero.

Su atractivo importante es la presencia de la comunidad Tsáchila más conocida como "los colorados" caracterizados por pintarse el cabello de rojo con achiote, ellos conservan las tradiciones y formas de vestir de sus ancestros y sobre todo heredaron de ellos el conocimiento del poder curativo de las plantas; por este motivo hay muchos turistas que visitan este lugar por conocer esta etnia y sus costumbres milenarias de ritos curativos con plantas.

Riqueza agrícola: la provincia posee tierras muy fértiles para el cultivo de café, abacá, palma africana, tubérculos, maíz, caucho, flores y frutas tropicales. También es poseedora de una extensa zona de pastizales aptas para la ganadería, incluso hay una gran feria de ganado donde compiten los mejores ejemplares de diferentes razas criadas en las haciendas de la región, constituyéndose en un buen ingreso para la provincia.
Podemos encontrar en esta provincia una impresionante zona de bosques tropicales, embellecidos por cascadas y animales silvestres

Costumbres y gastronomía: las tradiciones, costumbres y ritos legendarios hacen de esta provincia un lugar encantador, en donde habitan personas de muchas provincias del país, dando como resultado una integración pluricultural de razas y costumbres y por supuesto una variada gastronomía mezcla de cocinas de otras provincias y productos del lugar.

Bala de plátano: verde cocido y molido que luego se forma una bola con las manos
Pandado: es una preparación con dos pescado chicos fritos o cocidos servidos con una bala de plátano colocados en una hoja de bijao
Sancocho: es una preparación con carne de loro y guatusa al que se le añade plátano verde cortado grueso y yuca.
Chicha de chontaduro: chontaduro es una fruta que produce el árbol del mismo nombre, es de color tomate con verde, tiene abundante pulpa harinosa que permite preparar una colada que va a ser fermentada.
Carnes ahumadas: son las carnes producto de la cacería que se envuelven en hojas de plátano y conservadas junto a los fogones de leña que producen humo, durante dos semanas para luego ser consumidas asadas.
Chicha de yuca: es la yuca cocida y masticada consumida sobre todo durante los ritos.

COTOPAXI



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Cotopaxi_Ecuador.htm

La provincia de Cotopaxi está ubicada en la hoya central del río Patate, se encuentra a 96 km. de Quito y 40 km de la ciudad de Ambato. Su nombre se debe al volcán Cotopaxi; la capital es la ciudad de Latacunga. Limita al norte con la provincia de Pichincha, al sur la provincia de Tungurahua y Bolívar, al este con la provincia de Napo y al oeste la provincia de Pichincha y Los Ríos.

El nombre anterior de esta provincia fue el de León, dado por el filósofo latacungueño Vicente León.

La Provincia de Cotopaxi está conformada por 7 cantones: Latacunga, La Maná, Pangua, Pujilí, Salcedo, Saquisilí, Sigchos.

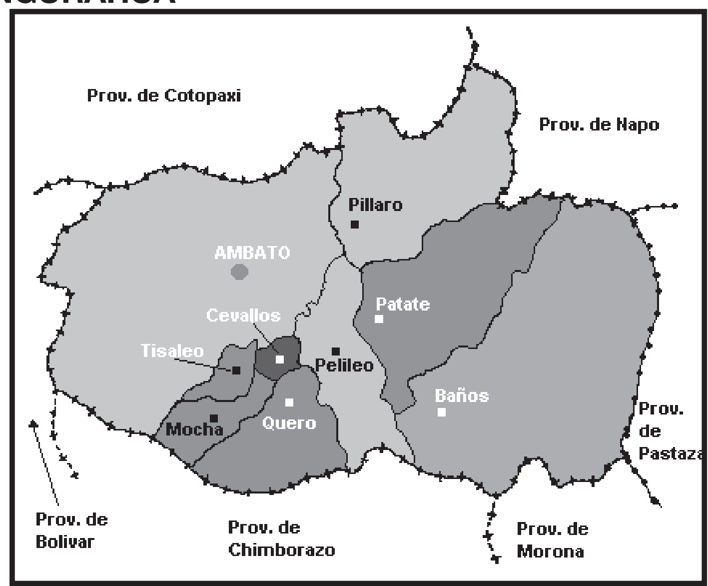
El volcán por el que lleva su nombre es un gran atractivo que la hace muy visitada por muchos turistas del resto del país y de otros países, la provincia tiene otros atractivos turísticos en toda la región que forma el Parque Nacional con bosques, lagunas, valles y buena riqueza zoológica.

Riqueza agrícola: La provincia posee un clima que va desde el gélido de las cumbres andinas hasta el cálido húmedo en el subtrópico occidental, que permite tener una gran actividad agrícola y ganadera, sus suelos son ricos en humus, cal y arcilla, lo que los hace aptos para el cultivo de tubérculos, legumbres y frutas especialmente en la zona subtropical donde se produce caña de azúcar, banano y naranjas.
Los bosques de la provincia son dignos de mencionarse ya que preservan la riqueza ecológica de la zona sobre todo porque crecen una gran cantidad de árboles de pino, a más de cipreses, alisos, arrayanes y nogales.

En cuanto a la ganadería, la de Cotopaxi es una de las más importantes del país debido a los buenos pastos; el ganado bovino representa la cuarta parte del total nacional. Dentro de la actividad ganadera hay que destacar la producción de leche, en el norte existen muchas haciendas dedicadas a esta actividad.

Costumbres y gastronomía: Las ferias y fiestas tradicionales, como las de la "Mama Negra" y la de los "Danzantes", que se celebran en Latacunga, Pujilí y Saquisilí, tienen un especial encanto que atrae al turista nacional y extranjero.
La fiesta de los "Danzantes" más suntuosa es la que se realiza en Pujilí en dos ocasiones: Corpus Christi y carnaval. En estas celebraciones no puede faltar las especialidades gastronómicas tradicionales:
Chugchucaras: este plato contiene carne de cerdo frita, cuero reventado,tostado, plátanos o maqueños fritos, empanadas de harina fritas, canguil y papas.
Mote con chicharrón: mote pelado cocido cubierto con carne grasosa de cerdo bien frita.
Allullas: pancitos crocantes elaborados con manteca de cerdo y harina de trigo
Queso de hoja: queso sumergido en agua hirviendo con sal, luego estirado y colocado en hoja de achira para conservar su sabor, de allí su nombre.
Helados de Salcedo: elaborados a base de frutas frescas, pueden combinarse los sabores.

TUNGURAHUA



Fuente: http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Tungurahua_Ecuador.htm

La provincia de Tungurahua se encuentra ubicada en la zona central del callejón interandino, su capital es Ambato. Limita al norte con las provincias de Cotopaxi y Napo, al sur con las provincias de Chimborazo y Morona Santiago, al este con las provincias de Napo y Pastaza y al oeste con las provincias de Cotopaxi y Bolívar. Su capital es Ambato.

La provincia está conformada por 9 cantones: Ambato,Pelileo, Píllaro,Patate, Quero, Baños, Cevallos, Mocha y Tisaleo.

Tungurahua pertenece a la hoya oriental del Patate, al sur de la hoya está el volcán activo Tungurahua.

La provincia en general con todos sus cantones tiene un buen movimiento económico gracias a la industria de manufactura, además de ramas industriales entre las que se destacan la textil, de cuero, de alimentos y bebidas y de sustancias químicas.

Existen zonas con clima abrigado y otras frías, propias de la sierra aunque se puede decir que predomina el clima templado y seco; la temperatura media es de 15ºC.

Riqueza agrícola: se puede afirmar que casi la mitad de la población económicamente activa se dedica a la agricultura y al cuidado de pastos para la ganadería porque cuentan con terrenos muy aptos para estas actividades. La provincia de Tungurahua es famosa por la producción de frutas y flores, algunas de las frutas abastecen a casi la mitad del mercado ecuatoriano especialmente tomate de árbol, babaco,manzana, pera, durazno, mora y taxo. También es importante la producción de tubérculos como ocas, mellocos y papas, hortalizas como col, coliflor, cebolla y ajo.

En lo que se refiere a la ganadería la provincia ocupa un buen lugar a nivel nacional en la población de ganado bovino, de igual manera el sector avícola ha alcanzado un gran desarrollo.

Costumbres y gastronomía: la feria de las flores y de las frutas es la gran feria anual de la provincia y coincide con las fiestas de carnaval donde se desarrolla una gran variedad de actos populares, musicales, artísticos y desfiles y por supuesto no puede faltar la comida típica:

Tortillas de papa con chorizo ambateño: las tortillas elaboradas con papa cocida aplastada y fritas con achiote, se acompañan con chorizo, huevo frito y aguacate.

Pan de Ambato: elaborado con harina de trigo, huevos, manteca y levadura.

Colada morada: bebida servida con las guaguas de pan en el día de difuntos, elaborada con harina de maíz morado, agua de ataco, manzanilla, hoja de naranja y frutas cítricas.

Melcocha: dulce hecho con panela y maní.

Zumo de caña: es el llamado guarapo producto de la caña molida en trapiche, muy popular en Baños.

BOLÍVAR



Fuente: http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Bolivar_Ecuador.htm

La provincia de Bolívar está situada sobre la vertiente occidental de la cordillera de los Andes. La provincia ocupa la hoya del río Chimbo, que es una hoya lateral occidental entre la región del litoral y la región interandina. Limita al norte con la provincia de Cotopaxi, al sur con las provincias de Guayas y Cañar, al este con las provincias de Tungurahua y Chimborazo y al oeste la provincia de Los Ríos. Su capital es Guaranda.

La provincia está conformada por 7 cantones: Guaranda, Chimbo, Echandía,San Miguel, Chillanes, Las Naves y Caluma.

La Provincia de Bolívar se llama así en honor al Libertador Simón Bolívar, es una de las provincias más pequeñas del Ecuador.

Bolívar tiene un clima variado, desde el frío del páramo hasta el cálido de las zonas subtropicales. Su territorio en general es quebrado y montañoso.

Riqueza agrícola: por su ubicación, y gracias a los diferentes pisos ecológicos esta provincia tiene una riqueza agrícola muy variada tanto de productos de la sierra como maíz, trigo, cebada, papa, lenteja, fréjol y arveja, como productos de zonas subtropicales como café, cacao, caña de azúcar, banano y algunas frutas, entre ellas mandarinas, naranjas, papayas, etc.

En cuanto a la ganadería especialmente la producción de leche es una actividad que se ha ido desarrollando paulatinamente en estos últimos años y esta producción lechera ha dado impulso a la producción de quesos y otros lácteos que una parte son destinados a la exportación, destacándose en esta actividad la población de Salinas, donde también existen minas de sal yodada.

La industria maderera también se encuentra en creciente desarrollo por el cuidado que se ha puesto en la preservación de los bosques.

Costumbres y gastronomía: en general en toda la provincia de Bolívar se conservan costumbres y tradiciones de mucho tiempo atrás. Las fiestas del "Señor de la Buena Esperanza", la "Fiesta de los tres Reyes" y quizá la más conocida "El carnaval de Guaranda" son ocasiones muy visitadas por los turistas de otras provincias del Ecuador y por extranjeros. El entusiasmo y la alegría de sus habitantes es contagiosa, brindando con licores y abundante comida propia del lugar, entre los principales platos tenemos:

Moloco o torta de papas: preparación a base de papa cocida y aplastada, rellena de queso.
Tortilla de maíz: masa preparada con harina de maíz y azúcar, cocida en plato de barro.
Sancocho: sopa con carne de borrego o cerdo, zanahoria blanca y amarilla, arroz,plátanos verdes, yuca o papa, choclo, arveja, vainita o fréjol.
Dulce de zambo: pulpa de zambo cocida con panela y canela.

Fritada de chancho: carne de chancho frita, acompañada de yuca cocida y maduro frito.
Chigüiles: especie de tamal elaborado con harina de maíz muy fino cocida con agua, sal y manteca, s agrega queso y chicharrones, envuelta en hoja de maíz y cocido a vapor.
Buñuelos: masa cocida en agua con sal y mantequilla, frita en porciones y servida con miel.
Naranjillazo: bebida caliente con naranjilla, azúcar y aguardiente.
Empanadas de San Miguel: elaboradas con harina de trigo, rellenas de quesillo con achiote y horneadas en horno de leña, tienen forma redonda.

CHIMBORAZO



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Chimborazo_Ecuador.htm

La provincia de Chimborazo está ubicada en el centro del callejón interandino, limita al norte con la provincia de Tungurahua, al sur la provincia de Cañar, al este la provincia de Morona Santiago y al oeste las provincias de Guayas y Bolívar. Su capital es Riobamba.

La provincia está conformada por 10 cantones: Riobamba, Alausí, Colta, Cumandá, Chambo, Chunchi, Guamote, Guano, Pallatanga y Penipe.

Chimborazo es la provincia de las cumbres andinas por estar formado por las tierras de mayor altura donde predominan los altiplanos como los de Cajabamba,Colta y Guamote. Sobre la cordillera occidental se levanta el Chimborazo con 6.310 metros de altura, la montaña más alta del Ecuador y también una de las cumbres más altas del mundo.

El clima de la provincia es frío pero se intensifica en las zonas más altas hasta convertirse en gélido; también cuenta con

un clima temperado en praderas y valles mucho más bajos.

Su capital, Riobamba ha sido llamada “La Sultana de los Andes”, se asienta al pie del Chimborazo, sobre un terreno plano y arenoso.

Riqueza agrícola: la agricultura es la rama de producción más importante en la provincia de Chimborazo precisamente favorecida por la variedad de climas. Los productos tradicionales que se cultivan: cereales como trigo, cebada, maíz, etc tubérculos como papas, mellocos, ocas; hortalizas como col, coliflor, lechuga y brócoli , frutas como membrillo, capulí, albaricoque, durazno, pera, reina Claudia y algunas plantas medicinales. Hay que destacar la producción de cebada, maíz, fréjol, haba, cebolla y especialmente en la zona de Penipe una buena producción de manzana.

En cuanto a la ganadería, se han dedicado una gran cantidad de hectáreas para el cultivo de pastos.

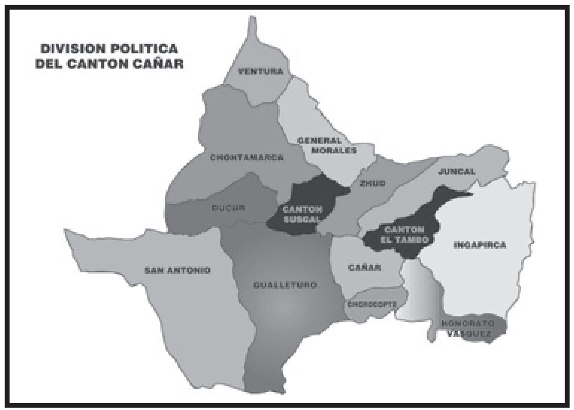
Cabe destacar la costumbre tradicional de todos los pueblos de la sierra de realizar las ferias donde afluyen productores, comerciantes y compradores y en las que se puede conocer la diversidad de productos que se exhiben e indican el potencial agrícola de las diferentes regiones; precisamente una de las ferias más curiosas es la de Salarón en la provincia de Chimborazo, las transacciones se hacen en idioma quichua y casi no circula la moneda porque el intercambio se hace con alimentos mediante trueque.(Mena,p.79)

Costumbres y gastronomía: una tradición de las comunidades de la provincia de Chimborazo es la de llevar el hielo de los glaciares de la montaña al pueblo para preparar sus bebidas, aunque esta actividad se ha reducido, todavía existe, incluso hay personas que se conocen como “los hieleros del Chimborazo” pues tienen como una forma de ganarse la vida, transportar los bloques de hielo en mulas hacia la ciudad de Riobamba para venderlos en cucuruchos de hielo llamados raspados, en los mercados.

Las fiestas populares como las del Inti Raymi, Toros de pueblo, la fiesta de San Juan, San Pedro, Semana Santa e Inocen-

tes son oportunidades para mostrar a los visitantes la variedad de comida típica.
Fritada: carne de cerdo con hueso frita acompañada con llapingachos, tostado y maduro.
Chancho hornado: se puede apreciar sobre todo en los mercados, el cerdo hornado en horno de leña.
Yaguarlocro: sopa preparada con menudo y sangre de borrego con papas.
Canelazo: bebida alcohólica caliente con agua de canela, azúcar y aguardiente.
Empanadas de morocho: preparadas con masa de maíz morocho previamente remojado, con un poco de fermentación, luego cocido y molido, relleno de arroz, arveja, carne y zanahoria.
Cariucho: estofado de carne con papas y salsa de cebolla, tomate y maní.

CAÑAR



Fuente:http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.azogues.gov.ec/portal

La provincia de Cañar está ubicada en el Austro ecuatoriano, al sur del callejón interandino, limita al norte con la provincia de Chimborazo, al sur con la provincia del Azuay, al este con las provincias de Azuay y Morona Santiago y al oeste con la provincia del Guayas. Su capital es Azogues.

La provincia está conformada por 7 cantones: Azogues, Biblián, Cañar,La Troncal, El Tambo, Déleg y Suscal.

Cañar es conocida como "Capital Arqueológica del Ecuador" ya que posee muchísima riqueza arqueológica y vestigios de la historia del pueblo Cañarí. La palabra Cañari , significaría "descendientes de la culebra y de la guacamaya" porque estos animales fueron considerados sagrados y existen leyendas que confirman estas afirmaciones. Aquí se encuentra el complejo arqueológico de Ingapirca que se ha convertido en el centro de atracción de historiadores y turistas en general.

De igual manera que las otras provincias de la sierra su clima varía desde el muy frío propio del páramo en las alturas, húmedo y semihúmedo en el centro de la provincia y tropical en las partes bajas de las estribaciones occidentales.

Riqueza agrícola: la provincia cuenta con extensas zonas de cultivo, sus tierras son muy aptas para la agricultura, así

por ejemplo en las zonas templadas se cultiva: trigo, cebada, papa, melloco, oca, mashua, haba, arveja, fréjol, algunas hortalizas como col, lechuga, nabos, etc, en las zonas cálidas se cultiva, café, arroz, caña de azúcar, banano, naranja, limón y otras frutas propias de clima tropical y subtropical.

Existen también amplias zonas de bosques donde es posible cultivar algunas maderas finas como: cedro, laurel y palo prieto.

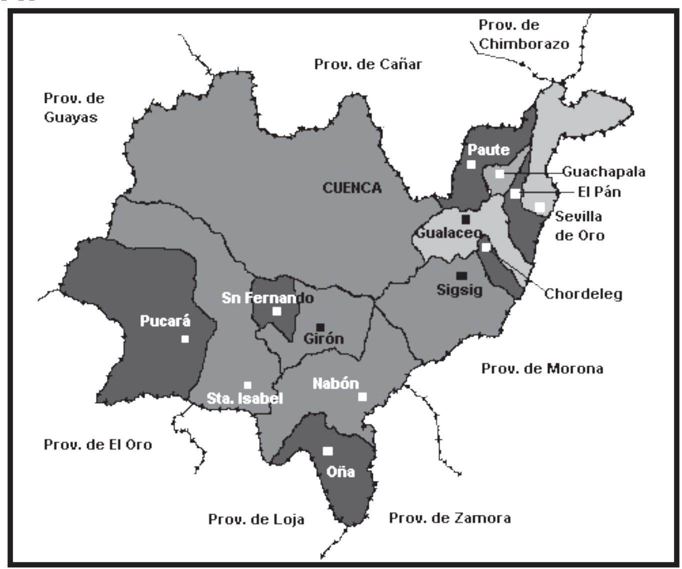
En algunas zonas de la provincia también se cultivan pastizales que permiten desarrollar, aunque no en gran escala, la ganadería para la producción de leche.

Es importante destacar que el territorio de Cañar es rico en minerales como oro, mercurio y plata porque según los historiadores se han encontrado objetos elaborados con estos metales y que hoy se encuentran en el museo de Ingapirca.

Costumbres y gastronomía: las fiestas más importantes de la provincia de Cañar, como su cantonización, las peregrinaciones de la Virgen del Rocío y de la Virgen de la nube, al igual que la fiesta del Inti Raymi y de Taita Carnaval ponen en relieve la riqueza de la cosecha de gran cantidad de productos y por supuesto su comida tradicional. Las dos últimas, sobre todo son verdaderas fiestas de rescate de la tradición y cultura del pueblo Cañari. La fiesta del Inti Raymi es la fiesta del sol y la cosecha del solsticio de junio, el Taita Carnaval expresa la profunda esencia mítica que recuerda la lucha de sus ancestros.
Entre sus platos típicos podemos anotar:

Papas con cuy: papas cocidas con salsa de maní y cuy asado.
Plato de habas, mellocos, ocas y arvejas: todos estos productos cocidos con sal, y acompañadaos de ají, pueden formar parte de sopas o guisos.
Caldo de gallina: es la gallina cocida con cebolla, ajo, especies y papa.
Colada de ocas: las ocas son puestas al sol para que se hagan más dulces, se cocinan con panela y se agrega leche o agua.
Chachis: masa de harina de maíz rellena de quesillo y envuelta en hojas de huicundo.

AZUAY



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Azuay_Ecuador.htm

La provincia del Azuay está ubicada en la hoya del río Paute, toda la zona encierra todos los valles más hermosos de la región interandina como Tomebamba, Paute, Gualaceo, Burgay y amplios altiplanos como el de Tarqui. Limita al norte con la provincia de Cañar, al sur con las provincias de Loja y El Oro, al este con las provincias de Morona Santiago y Zamora Chinchipe y al oeste con las provincias de Guayas y parte de El Oro. Su capital es Cuenca, tercera ciudad del Ecuador, declarada “Patrimonio Cultural de la Humanidad” por la UNESCO en 1999, ya que conserva a través de los siglos su arquitectura antigua y hermosa. Está bañada por 4 ríos: Tomebamba, Yanuncay, Tarqui y Machángara.

La provincia del Azuay no tiene montañas elevadas, en la parte norte solamente tiene un relieve rugoso con clima frío de páramo en la región del Cajas donde hay hermosas lagunas y lindos paisajes por lo es considerada zona de reserva como parque nacional.

Riqueza agrícola: por su ubicación geográfica los usos del suelo en la provincia del Azuay, varía en relación a las ventajas climáticas que ofrecen las distintas zonas, por ejemplo hay lugares en que los suelos son aptos para el cultivo de verduras y hortalizas como rábano, lechuga, col, cebolla, ajo, etc. que alcanzan para cubrir las necesidades de la población.

Hay zonas cálidas dedicadas al cultivo de frutas como: durazno, pera, manzana, capulí, membrillo, higo y otras.

El valle de Gualaceo por su fertilidad y hermosura se ha denominado "Jardín del Azuay", excelente productor de frutas, caña de azúcar, papas, cereales y hortalizas.

Paute es la conjunción de los huertos del Azuay, con sus parcelas múltiples de frutales, cultivo es la caña de azúcar y maíz.

En las zonas más frías es posible cultivar trigo, cebada y avena. También hay lugares que se dedican al cultivo de papa.

En cuanto a la ganadería existen amplios sectores sobre todo en las parroquias de Cumbe, Tarqui, Victoria del Portete y el cantón San Fernando que se han dedicado a esta actividad orientada especialmente hacia la producción de leche que se consume en los mercados de la región y también permite un mercado interprovincial.

Costumbres y gastronomía: Los azuayos se han caracterizado por mantener vivas sus tradiciones, sobre todo religiosas y culinarias.

Entre las fiestas principales del año para los habitantes están la celebración del septenario de Corpus y el Pase del Niño, ocasiones para vivir con mayor intensidad las tradiciones.

Parte esencial de la fiesta del Pase del NIño es el compartir y para ello nada mejor que unos puercos hornados, cuyes , gallos y gallinas que se consumirán luego de la misa. Los animales están listos para el banquete pero van muy bien adornados con papas para el cuy junto con huevos duros y no pueden faltar los ajíes en los ojos y hocico del puerco.

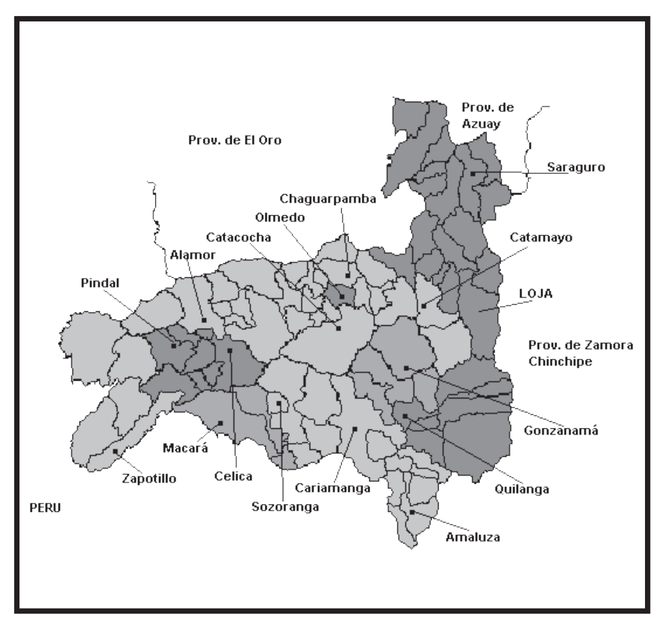
La celebración de la fiesta de Corpus es la ocasión para

exhibir la gran variedad de dulces tradicionales hechos por manos cuencanas.

Para algunas otras festividades aún se conserva la tradición de la preparación de viandas especiales, como en el carnaval el mote pata, dulce de higo, dulce de durazno, el pan de huevo, las rodillas de Cristo no pueden faltar y de igual manera para semana santa, la fanesca.

Tamales: preparación muy rica con harina de maíz, manteca de chancho con condumio de carne de cerdo o pollo y verduras, envueltos en hojas de achira.
Chumales: se prepara con el choclo molido, huevos y queso, envueltas en el pucón del mismo choclo
Papas con pepa: papas con cáscara acompañadas de salsa de pepa de sambo.
Ají de cuy: es un guiso a base de papas y las cabezas de los cuyes asadas, es el acompañante del cuy asado.
Cuy asado: es el cuy asado en brasas de carbón, asegurado con un madero llamado "cangador".
Llapingachos: tortillas de papa con relleno de quesillo y luego fritas.
Treintiuno: plato preparado con la panza de res, papas, pepa de sambo y algunas hierbas, según la consistencia puede ser sopa o seco.
Mote pillo: preparación del mote con cebolla verde y huevos.
Pucha perro: colada con capulí y durazno, aromatizado con clavos de olor, izhpingo, canela y pimienta de dulce.
Yaguana: es un jugo espeso con babaco, naranjillas, piña, naranjas, almidón de achira. Aromatizado con clavo de olor, izhpingo.
Rosero: Bebida a base de maíz blanco pelado y sin hembrillas con babacos, ciglalones, naranjas, piñas, limones y chamburos.

LOJA



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Loja_Ecuador.htm

Loja es una provincia ubicada en el extremo sur de la Sierra ecuatoriana, limita al norte con la provincia del Azuay, al sur con la República de Perú, al este con la provincia de Zamora Chinchipe y al oeste con la provincia de El Oro.

La provincia está conformada por 15 cantones: Loja, Macará, Puyango, Saraguro, Celica, Catamayo, Espíndola, Gonzanamá, Sozoranga, Zapotillo, Calvas,Chaguarpamba, Pindal, Quilanga y Paltas.

La capital de la provincia, Loja posee un ambiente tradicional de la sierra ecuatoriana, tiene una arquitectura popular y está rodeada de valles muy importantes como: Catamayo, Rumishitana, Tacsiche, Landangui, Piscobamba, Gonzanamá y el Valle de Vilcabamba ; cuenta con un parque Nacional como Reserva Ecológica “Podocarpus”, que tiene muchos lagos y abundante vegetación, se dice que en este lugar existen la mayor cantidad de especies de pájaros.

Un gran atractivo lo constituye la Feria Internacional, que se realiza en el mes de septiembre de todos los años, se caracteriza por el intercambio de productos del sur del Ecuador con el norte del Perú, coincide con la peregrinación de la Virgen del Cisne que es motivo de una gran afluencia de turistas nacionales y extranjeros

El relieve de la provincia es muy irregular y montañoso, la temperatura promedio es de 16ºC donde se combina un clima templado y tropical, no posee elevaciones altas.

Aunque en poca escala la industria ha tenido un buen desarrollo, destacándose la elaboración de azúcar, tableros aglomerados para la construcción a base de bagazo de caña, también industria de alimentos y bebidas.

Riqueza agrícola: la mayor parte de la población se dedica a la agricultura, los principales productos que se cultivan son: maíz duro y suave, fréjol seco, caña de azúcar, maní, arroz y banano.

Es importante destacar que Loja ha ocupado el primer lugar a nivel nacional en la producción de fréjol seco igual que en la producción de maíz duro a nivel de las provincias de la sierra.

Hay también otros cultivos que si bien son en menor cantidad que los mencionados pero ayudan a las necesidades de la población, especialmente en las zonas tropicales, tenemos plátano, yuca, zarandaja, hortalizas y frutas.

El cultivo de la caña de azúcar ha contribuido a dinamizar la economía de la provincia de Loja ya que se instaló el ingenio azucarero en la hacienda Monterrey.

En cuanto a la ganadería los valles son muy apropiados para la crianza de ganado vacuno.

Costumbres y gastronomía: no hay duda de que la gastronomía forma parte de la identidad de los pueblos, Loja lo demuestra con su exquisita cocina tradicional.

En la plaza tradicional San Juan del Valle se encuentran algunos restaurantes con una completa variedad gastronómica típica de la provincia de Loja, al igual que en otros puntos de la ciudad se puede degustar los platos tradicionales.

Arveja con guineo: elaborado con la arveja seca, guineo



verde, quesillo y culantro.
Gallina cuyada: llamada así porque se sazona y se asa igual que el cuy.
Cecina: carne cecinada bien delgado, secada al sol y luego asada a la brasa, se acompaña con yuca y encebollado.
Longaniza: se prepara con carne molida, tripas de cerdo aliñadas con hierbas, achiote y sal.
Tamales lojanos: se prepara con maíz pelado seco, luego remojado y molido, se moja con caldo de cerdo bien condimentado, se rellena de carne o pollo y se envuelve en hoja de achira.
Repe: es una especie de crema a base de guineo verde con leche, quesillo y culantro.
Horchata: es una bebida preparada en infusión con aproximadamente 22 hierbas y flores medicinales, luego se endulza y se agrega jugo de limón.
Miel con quesillo: miel de panela caliente con quesillo fresco tierno.
Ají verde de pepa: pepa de zambo tostada y molida condimentada con ají, culantro y especies.
Bizcochuelos: elaborados a base de huevos y chuno o almidón de achira.
Roscones: rosca dulce preparada con harina, huevos y azúcar, bañada con glasé.
Sango: mezcla de harina de maíz tostado con agua o leche sazonada con un refrito de cebolla, quesillo y sal.

RESÚMEN DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA DE LA SIERRA ECUATORIANA

En la Sierra, cuyo clima está modificado por la cordillera de los Andes se cultivan productos de latitudes templadas, sobretodo una gran variedad de cereales, hortalizas, legumbres y frutas.

Los principales productos son: trigo, maíz, papa; leguminosas como fréjoles, habas, arvejas, chochos, lentejas, etc. hortalizas como zanahorias, cebollas, rábanos, ocas, mello-

cos, nabos, tomates, ajíes, etc. finalmente frutas de clima frío como claudias, peras, duraznos, manzanas, frutillas, aguacates, membrillos, etc.

El investigador Eduardo Estrella en su libro "El pan de América" afirma que los diversos pisos ecológicos de la Sierra posibilitaron la variedad de cultivos y la recolección en los alrededores de las aldeas de leña, frutos silvestres y plantas medicinales

En las hoyas interandinas se cultivaron sobretodo maíz, quinua, fréjol y papa.

Los antiguos moradores de los andes construyeron una mesa extraordinaria en base a tres productos de la tierra: maíz, papas y porotos.

PRINCIPALES PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE LA SIERRA

Maíz: es un cereal nativo de América, se dice que su domesticación tuvo lugar en Mesoamérica, desde donde se difunde por toda América, su nombre científico es: Zea mays. En la mayor parte del continente, el maíz constituye la base histórica de la alimentación de sus habitantes. Se introduce en Europa en el siglo XVI.

Actualmente es el cereal con mayor volumen de producción en el mundo, que incluso ha superado al trigo y el arroz.

En nuestro país, las investigaciones realizadas nos dan información sobre la antigüedad del cultivo del maíz, de lo que se desprende que la agricultura alcanzó un gran desarrollo y el maíz fue uno de los productos más utilizados en todas las regiones del Ecuador.

Cuando llegaron los españoles el maíz se cultivaba en todo el territorio. Los cronistas señalan su presencia tanto en la costa y la Amazonía como en la sierra donde constituía el cultivo principal hasta mediados del siglo XVI en que se empiezan a cultivar otros cereales, no obstante el maíz sigue jugando un rol importante en la alimentación de todos lo pobladores del Ecuador sobretodo en la población indígena y campesina, ya

que preserva su importancia cuando lo consideran como un elemento ritual y festivo, además que dentro de esta parte de la población, el uso del maíz se extiende también a otras partes de la planta , como por ejemplo los tallos como fruta para chupar y también de ellos se puede obtener una buena miel. Cuando están secos se utilizan para la construcción de chozas, forraje para ganado, combustible y abono. Las hojas de las mazorcas tiernas se usan para envolver las humitas y además con ellas se elaboran bellas artesanías que van desde flores, muñecas, bolsos y hasta llaveros.

En la cocina se lo ha preparado de diferentes formas: tortillas, tostado, canguil, mote; el choclo se cocina tierno y cuando está un poco maduro se muele para preparar las humitas; con la harina del germen se elabora la chicha y el vinagre y de la caña de la planta del maíz se obtiene una miel bastante buena.

Papas: su nombre científico es Solanum tuberosum, una herbácea anual que alcanza una altura de un metro y produce el tubérculo que es la papa, con abundante contenido de almidón. Se origina en Sudamérica donde los Incas la cultivaban antes de que los exploradores las introdujeran a Norteamérica y las llevaran a Europa, se puede decir que los incas cultivaban la papa hace más de 2000 años, en las terrazas de las montañas, desarrollando variedades que resistían a las heladas.

Se toma como centro de origen a dos potenciales productores:

Centro primario : altiplano de Perú y Bolivia.

Centro secundario: Archipiélago de Chiloé en el sur de Chile.

Los principales usos a los cuales las destinaban los incas eran:

Como vegetal para la cocina diaria

Deshidratada como harina, también llamada chuño o almidón de papa

Como fermento para fabricar licores (cerveza)

Como digestivo y para distintos usos medicinales.

Ocupa el cuarto lugar mundial en importancia como alimento, después del maíz, el trigo y el arroz

En la cocina se utiliza como purés, llapingachos, locros, sopas, mezcladas con otros productos y también se consumen solamente cocidas o asadas.

El cultivo de papa en Ecuador se realiza en la Sierra, en alturas

comprendidas entre los 2700 a 3400 msnm, sin embargo los mejores rendimientos se presentan en zonas ubicadas entre los 2.900 y 3.300 msnm donde las temperaturas fluctúan entre 11 y 90C.

Fréjol: es una planta con variedades trepadoras y enanas, es el compañero del maíz en la agricultura tradicional, es un alimento muy importante, presente en la dieta alimenticia de los ecuatorianos de las diferentes regiones; se comen tiernos o maduros, como ingrediente protagonista o formando parte de preparaciones como sopas, guisos, etc.

Quinua: La quinua, quínoa o kinwa (Chenopodium quinoa) es una planta nativa de la región Andina, herbácea anual, no necesita mayores cuidados para su cultivo, resiste alturas de hasta 3.000 m. ; por sus grandes cualidades alimenticias y medicinales fue un producto muy usado por los primeros pobladores. Es un pseudocereal porque no está dentro de la familia de las gramíneas aunque su alto contenido de almidón hace que se use como un cereal.

Entre los Incas se la usaba en la elaboración de chicha y también comían las hojas verdes de la planta como hortaliza, de igual manera se usaba como medicina para prevenir y curar cierto de tipo de enfermedades.

Los estudios químicos realizados han concluido que la quinua es rica en hidratos de carbono, buena proporción de grasa y alto contenido de proteínas.

Ají: fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo o relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre a algunos platos como: Ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, ají de pepa, tomate de ají etc. Con el llamado tomate de árbol formó pareja gastronómica para dar como resultado una salsa picante excelente.

Achiote: por su color espléndido se utilizó principalmente para dar color a las comidas, aunque los indígenas también le dieron otros usos: amuleto contra enfermedades y brujerías, filtro de amor para obtener favores femeninos, elixir proveedor de fuerza y resistencia y otros usos medicinales.

Frutas: la producción de frutas está distribuida de acuerdo con los pisos climáticos y abastecen a los mercados nacionales.

Entre las principales tenemos: manzanas, duraznos, peras, reinaclaudias, membrillos, fresas, frutillas, aguacates, moras capulíes, uvas, taxo, etc.

PLATOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA SIERRA

En la Sierra ecuatoriana son típicos los platos a base de maíz, patatas, porotos, arroz y en lo que se refiere a carnes se comen de todo tipo pero preferentemente de cerdo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

LLUSPAS

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		8	1 hora

CATEGORÍA	SOPA	TÉCNICAS masa quebrada de maíz,

INGREDIENTES	CANT.
Caldo de cerdo	2 lt.
Papas medianas	8 un.
Col	6 hoja
Leche	250 ml
Aceite de color	15 ml.
Harina de maíz	500 gr.
Huevo	1 un.
Manteca de cerdo	80 gr.
Queso fresco	80 gr.
Agua	c/n
Sal	c/n
Cebolla paiteña	1 un.

PREPARACIÓN

1. Saltear la cebolla picada en brunoise con el aceite de color
2. Agregar la leche y después de hervir el caldo
3. Añadir la col picada grueso y las papas enteras dejar que se cocine
4. Elaborar la masa con la harina de maíz, huevo, manteca derretida, sal, queso desmenuzado y agua formar bolitas pequeñas y agregarlas al caldo
5. Dejar cocinar entre 10 y 15 minutos
6. Retirar del fuego.

OBSERVACIONES: Se puede también rellenar las bolitas maíz con el queso en vez de poner en la masa u omitirlo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMIA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

FANESCA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x		x			20	3 horas

CATEGORÍA	SOPA/COCIDO	TÉCNICAS: cocción en leche

INGREDIENTES	CANT.
Bacalao	500 gr.
Zambo	150 gr.
Zapallo	150 gr.
Arveja tierna	200 gr.
Fréjol tierno	200 gr.
Choclo tierno	500 gr.
Lenteja	200 gr.
Habas tiernas	200 gr.
Cebolla perla	2 u.
Achiote	c/n
Leche	2 Lt.
Ajo	2 dientes
Papa	500 gr.
Queso fresco	200 gr.
Sal y pimienta	c/n

PREPARACIÓN

1. Separar 150 gr. de choclo para licuar
2. Cocinar los granos por separado, reservando el agua de la cocción.
3. Cocinar el bacalao que ha sido previamente remojado
4. Preparar el refrito con la cebolla, ajo, achiote, sal, comino y pimienta.
5. Agregue la leche y el agua de cocción de los granos más el choclo licuado, dejar hervir
6. Añadir el zapallo , el zambo y la papa, cocinar 15’ o hasta que suavicen
7. agregar los granos cocidos y un poco del agua del bacalao
8. Hervir, para integrar los sabores y espesar
9. Ratificar la sazón y retirar del fuego.

OBSERVACIONES: Puede acompañar con huevo duro, cebollines picados y masitas fritas, realizadas con 200 gr. de harina, 2 huevos y sal, se forma una masa y se moldean al gusto, se fríen en aceite caliente.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SOPA DE QUINUA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		10	1 h

CATEGORÍA	SOPA	TÉCNICAS: hidratación,saltear, corte paisana

INGREDIENTES	CANT.
Quinua	500 gr.
Agua	2 lts.
Cebolla	1 u.
Zanahoria	4 u .
Leche	400 ml.
Queso	200 gr.
Papa	5 u.
Aceite de color	c/n
Crema de leche	150 ml.
Sal, pimienta y comino	c/n
Mantequilla	c/n

PREPARACION

1. Remojar la quinua el día anterior
2. Lavarla bien y cocinarla durante 1 hora hasta que esté abierta y suave
3. saltear con mantequilla y aceite de color la cebolla, sal, comino
4. Agregar la crema de leche y la leche
5. Cuando hierva, añadir el agua
6. Agregar la zanahoria cortada en paisana y luego las papas en el mismo corte
7. Cuando las verduras estén cocidas, añadir la quinua
8. Dejar hervir 15 minutos y agregar el queso reservando un poco para servir junto con culantro o perejil.

OBSERVACIONES. Puede hacer esta sopa con carne de cerdo o res y no necesita añadir queso y leche.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CALDO DE PATAS

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
					x		10	90 min.

CATEGORÍA: SOPA

TÉCNICAS : saltear, freír.

INGREDIENTES	CANT.
Pata de res	1 un.
Mote cocido	600 gr.
Cebolla	1 un.
Culantro	c/n
Dientes de Ajo	3 un
Maní tostado	150 gr.
Leche	1 l
Sal y pimienta	c/n
Agua	2 l
Cebollín	c/n

PREPARACION

1. Cocinar en olla d presión la pata con cebolla y ajo
2. Calentar el achiote y saltear la cebolla, culantro, y comino
3. Licuar la leche con el maní y agregar al refrito
4. Agregar el caldo de cocción de la pata
5. Dejar hervir y colocar el mote
6. Dejar cocinar durante 30 minutos
7. Ratificar la sazón
8. Agregar la pata cocida cortada en pedazos. Hervir un poco más para integrar los sabores, Espolvorear el orégano. Servir con el cebollín picado.

OBSERVACIONES: si hace falta agua se recomienda agregarla caliente.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

MOTE PATA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x		x			10	2 h

CATEGORÍA	Sopa-Cocido	TÉCNICAS : fondo, salteado, Corte brunoise

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Espinazo de cerdo	500 gr.	1. Cocinar primero la carne con el hueso de cerdo con ajo, cebolla y sal
Carne pura de cerdo	500 gr.	2. Freír el tocino sin grasa, añadir la manteca de color, la cebolla y ajo picados en brunoise
Tocino	250 gr.	3. Agregar un poco de leche y el caldo cernido
Mote pelado cocido	2 ½ Kg.	4. Añadir el mote, carne picada en trozos grandes y la longaniza.
Longaniza	500 gr.	5. Licuar la pepa tostada con el resto de la leche y agregar al caldo, cocinar moviendo constantemente, agregar el orégano y ratificar la sazón.
Cebolla paiteña	1 u.	
Pepa de sambo tostada	200 gr.	
Manteca de color	16 gr.	
Leche	1 lt.	
Ajo	4 dientes	
Sal, pimienta, comino	c/n	
Orégano	c/n	

OBSERVACIONES: la consistencia de la sopa es espesa y cremosa, como un cocido.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SOPA DE MOROCHO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		10	90 min

CATEGORÍA	Sopa sin pasar	TÉCNICAS: hidratación, salteado, corte paisana

INGREDIENTES	CANT.
Morocho partido	500 gr.
Agua	2 l.
Cebolla	1 u.
Zanahoria	4 u.
Leche	400 ml.
Queso	100 gr.
Papa	5 un.
Achiote	c/n
Crema de leche	150 ml.
Sal, pimienta y comino	c/n
Aceite	c/n

PREPARACION

1. Remojar el morocho el día anterior
2. Lavar y cocinarla durante en agua caliente hasta que esté suave
3. saltear con mantequilla y aceite de color la cebolla, sal, comino
4. Agregar la crema de leche y la leche
5. Cuando hierva, añadir el agua
6. Agregar la zanahoria cortada en paisana y luego las papas en el mismo corte
7. Cuando las verduras estén cocidas, añadir morocho con el agua de cocción
8. Dejar hervir 15 minutos y agregar el queso

OBSERVACIONES. Puede partir de un fondo de ave, res o cerdo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

PERNIL									
PARTIDA	FRÍO	CALIENTE x	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO x	MEDIO	BAJO	PORCIONES 20	TIEMPO 3 h
CATEGORÍA	PLATO FUERTE	TÉCNICAS: marinada, cocción seca.						

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Pierna de cerdo	2 Kg.	1. Preparar una marinada con la cebolla procesada, ajo molido, jugo de naranja, vino blanco, sal y pimienta, bañar la pierna y dejarla toda la noche, tapada con plástico en refrigeración.
Naranjas	2 u.	2. Al día siguiente ponerla en un molde, bañar con la misma marinada y llevar a horno caliente, 200° tapada, durante 2 o 3 horas.
Mostaza	30 gr.	3.Bañar continuamente la carne y cuando falten 10' para la cocción completa colocar encima algunas rodajas de naranjas enteras para realzar su sabor.
Ajo	10 dts	
Cebolla	1 u.	
Vino blanco	100 ml.	
Salsa inglesa	30 ml.	
Sal y pimienta	c/n	
Jugo de naranja	125 ml.	

OBSERVACIONES: Acompañar la carne con llapingachos, mote pillo, ensalada fresca lechuga, tomate, cebolla y culantro, aderezada con una vinagreta de limón.

La cocción depende de la temperatura del horno.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CUY ASADO								
PARTIDA	FRÍO	CALIENTE x	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES 2	TIEMPO 1 h 30
CATEGORÍA	PLATO FUERTE	TÉCNICAS: Marinada, cocción en carbón						

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Cuy grande	1 u	1. Dejar marinar el cuy desde el día anterior con una mezcla de sal, ajo y cebolla licuada con un poco de agua.
Ajo molido	20 gr	
Cebolla molida	10 gr	2. Para asar, atravesar todo el largo del cuy con una madera llamada “cangador”, cocer en el carbón
Sal	c/n	
Manteca de color	c/n	3. Cuando empiece a dorar, con una brocha pequeña Poner la manteca de color derretida
		4. Mientras se asa debe dar vueltas al cangador constantemente.

OBSERVACIONES: El cuy debe colocarlo a una altura de 20 cm. del fuego, así le quedará bien cocido por dentro.
Se debe servir con el ají de cuy, mote y huevos duros

cortados en rodajas.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

AJÍ DE CUY

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x				x	4	30 min.

CATEGORÍA	GUARNICIÓN	TÉCNICAS : sudar, cocción en leche.

INGREDIENTES	CANT.
Papas pequeñas	2 Kg.
Manteca de cerdo	20 gr.
Cebolla picada	1 u.
Manteca de color	12 gr.
Clavo de olor	6 u.
Cabezas de cuy	4 u.
Sal	c/n
Leche o agua	c/n

PREPARACION

1. Sudar la cebolla con manteca de cerdo y manteca de Color agregar sal, y leche o agua
2. Cuando la cebolla esté cocinada agregar las papas peladas enteras y agua suficiente, los clavos de olor y las cabezas de cuy asados. Cocinar hasta que laspapas estén suaves
3. La preparación debe resultar jugosa.

OBSERVACIONES: Para mejores resultados en la cocción de las papas de recomienda poner la misma cantidad de agua con la misma cantidad de papas, es decir que si pone 500 gr. de papas debe poner 500 ml. de agua.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CHACHIS

PARTIDA	FRIO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		X		X			20	90 minutos

CATEGORÍA	ENTRADA/ENTREMÉS	TÉCNICAS: cocción en hojas, cocción a vapor método cremage, masa semicocida.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Maíz morocho	1 kg.	1. Moler el maíz previamente remojado
Manteca de cerdo	250 gr.	2. Batir la manteca, la mantequilla separadamente hasta que tenga una consistencia de pomada
Mantequilla	250 gr.	3. Poner a hervir 1lt de agua y agregar la mitad de la manteca con sal y azúcar, colocar la harina.
Huevos	5 un.	4. Remover hasta que se obtenga una masa firme
Azúcar	c/n	5. Añadir los huevos batidos, mezclar bien
Sal	c/n	6. Desmenuzar el quesillo y preparar con el achiote
Quesillo	600 gr.	7. Tomar porciones de masa, rellenar con el quesillo y envolver en cada hoja.
Achiote	15 gr.	8. cocinar a vapor durante 40 minutos.
Agua	c/n	
Hojas de achira	c/n	

OBSERVACIONES: Los chachis pueden prepararse con la masa en frío, sin cocción previa

Aunque los resultados no son los mismos.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CHIGUILES

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x		x			20	90 min.

CATEGORÍA	ENTRADA/ENTREMÉS	TÉCNICAS: masa semicocida, Cocción en hojas y vapor

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACIÓN
Harina de maíz	500 gr.	1. limpiar bien las hojas con paño húmedo
Agua	500 ml.	2. en una olla antiadherente calentar el agua con sal, manteca de cerdo y mantequilla
Chicharrones	c/n	3. una vez que hierva agregar la harina de maíz y remover con cuchara de palo, dejar cocinar 10 minutos más o menos,
Mantequilla	70 gr	4. retirar del fuego, dejar refrescar para añadir las yemas, el queso y los chicharrones
Manteca de cerdo	70 gr	5. colocar una porción de masa en cada hoja y cerrar. Cocinar a vapor durante 1 hora.
Yemas	3 un.	
Queso	100 gr.	
Sal	c/n	
Hojas de choclo	c/n	

OBSERVACIONES: los tiempos de cocción son aproximados, también depende del clima, de la intensidad del fuego, etc. Originalmente se utilizan hojas de guicundo para envolver los chigüiles.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TAMALES

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x		x			20	2 horas

CATEGORÍA	ENTRADA/ENTREMÉS	TÉCNICAS:masa semicocida, cocción final al al vapor.

INGREDIENTES	CANT.
Harina de trigo	500 gr.
Harina de maíz	200 gr.
Manteca de cerdo	500 gr.
Costilla de cerdo	500 gr.
Carne de cerdo	500 gr.
Cebolla paiteña	500 gr.
Ajo	4 diente
Manteca de color	c/n
Arveja tierna	300 gr.
Huevos cocidos	4
Zanahoria	300 gr.
Comino, pimienta	c/n
Hojas de achira	c/n
Sal, pasas	c/n

PREPARACION

1. Hacer un refrito con una cebolla rallada, ajo, manteca de color y comino.; poner luego suficiente agua para cocinar la costilla y la carne.
2. Cuando la carne esté suave, retirarla y en el caldo (½ lt.) vaciar las harinas y la manteca, ratificar la sal y dejar que se cocine la masa, moviendo constantemente con cuchara de madera, hasta que se despegue del fondo.
   La masa debe estar grasosa y suelta.
3. Para preparar el condumio, hacer otro refrito con manteca de color, 2 cebollas picadas, 1 cda. de manteca de cerdo, freír para agregar las arvejas cocidas, la zanahoria cocida y picada y la carne picada
4. Limpiar las hojas, colocar en el centro,1 cda. de masa 1 cucharada de condumio, 1 rodaja de huevo y pasas.
5. Cocinar al vapor durante 45 minutos más o menos.

OBSERVACIONES: No es recomendable amasar la masa de éste tamal. La masa no es de consistencia compacta.
Es necesario que corte las puntas más gruesas de las hojas de achira con un poco de la nervadura, o puede pasar un bolillo por el revés de la hoja.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

HUMITAS

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		X			x		30	90 min.

CATEGORÍA	ENTRADA	TÉCNICAS: cocción a vapor en hoja

INGREDIENTES	CANT.
Choclo desgranado	2 Kg.
Huevos	4 u.
Manteca de cerdo	200 gr.
Mantequilla	125 gr.
Queso fresco	500 gr.
Sal, azúcar	c/n
Polvo de hornear	16 gr.
Cebollín	5 ramas
Anís de castilla	18 gr.
Licor fuerte	30 ml.
Hojas de choc	c/n
Culantro	opcional

PREPARACION

1. Moler el choclo con la cebolla y culantro
2. Agregar sal, mantequilla y manteca derretida azúcar, anís, polvo de hornear y los huevos batidos, mezclar bien para agregar el licor
3. Colocar una cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo, en medio el queso desmenuzado.
4. Envolver y cocina a vapor durante 1 hora.

OBSERVACIONES: Se puede mezclar el queso con el choclo molido si no desea poner como relleno .
También puede utilizar cebolla perla en vez de cebollín

o cebolla verde.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

QUIMBOLITOS

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		25	50 min.

CATEGORÍA	Postre	TÉCNICAS: cocción en hoja

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Harina de maíz	250 gr.	1. batir la manteca, mantequilla con el azúcar
Azúcar	300 gr.	2. agregar las yemas de los huevos y batir
	250 gr.	la harina hasta que la mezcla esté espumosa.
Quesillo o queso fresco	400 gr.	3.mezclar las dos harinas con el polvo
		de hornear e incorporar
Manteca de cerdo	300 gr.	a la preparación en forma de lluvia, pasando
		por un cernidor
Mantequilla	50 gr.	4. agregar anís, licor, agua de azahar y batir fuerte
Huevos	7 un	5. agregar finalmente las claras batidas a punto
		de nieve y en forma envolvente
Polvo de hornear	15 gr.	6. colocar sobre cada hoja limpia y preparada una
Anis español	c/n	cucharada de la preparación,
Licor fuerte	20 ml.	poner 2 o 3 pasas encima y cerrar los
Pasas	250 gr.	extremos de la hoja
Agua de azahar	10 ml.	7. poner en olla tamalera de manera que
		no se aplasten entre
Hojas de achira	c/n	unos y otros. Cocinar a vapor durante 30 minutos.

OBSERVACIONES: Las hojas de achira deben limpiarse con paño húmedo o lavarlas, luego cortar las puntas y aplastar con un bolillo las nervaduras.
El quimbolito también lo puede hacer de un solo tipo de harina o cualquier tubérculo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TAMAL LOJANO									
PARTIDA	FRÍO	CALIENTE x	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES 40 u.	TIEMPO 2h.	
CATEGORÍA	ENTREMÉS / ENTRADA	TÉCNICAS: cocción a vapor en hoja, fondo							

INGREDIENTES	CANT.
Maíz para mote remojado	2 kg.
Manteca de cerdo	200 gr
Caldo de cerdo	1 lt.
Aceite de color	20 ml.
Cebollas paiteñas	2 un.
Pimientos	2 un.
Carne y cabeza de cerdo	1 kg.
Comino, sal y pimienta	c/n
Zanahorias	3 un.
Arveja tierna	500 gr.
Dientes de ajo	5 un.
Hojas de achira	c/n

PREPARACIÓN

1. Poner a cocinar la carne y cabeza de cerdo con sal, comino, una cebolla, dos dientes de ajo y aceite de color o achiote
2. Retirar la carne, picar en pedazos pequeños y reservar
3. Moler el maíz pelado y mojar con el caldo en que se cocinó la carne,
4. Añadir la manteca derretida y amasar
5. Ratificar la sal
6. Realizar un refrito con la cebolla, los pimientos, cortados en juliana, y el aceite de color, agregar la zanahoria blanqueada cortada en cubos pequeños y la arveja.
7. Añadir la carne picada, sazonar con sal, comino y pimienta.
8. Tomar porciones de masa, colocar en cada hoja de achira, poner un poco de relleno y doblar la hoja.
9. Poner a cocinar a vapor en olla tamalera Durante 45 minutos

OBSERVACIONES: Las hojas de achira para ser utilizadas deben estar lavadas y secas. Es recomendable cortar un poco la nervadura gruesa y pasar un bolillo por el centro.
El aceite de color en el caldo tiene como finalidad, dar color a la masa. Hay que agregarlo poco a poco.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTILLAS DE MAIZ

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		X			x		20	30 min.

CATEGORÍA	Entremés	TÉCNICAS: masa tipo quebrada

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Harina de maíz blanco	500 gr.	1. Calentar el agua con la manteca hasta que se disuelva.
Manteca de cerdo	185 gr.	2. Mezclar el agua bien caliente con la harina y sal
Polvo de hornear	16 gr.	3. Amasar bien y si le queda muy seca, agregar más agua caliente
Quesillo	150 gr.	4. Mientras trabaja la masa, agregar el polvo de hornear.
Agua	250 ml.	5. Hacer bolitas pequeñas, poner en el centro el quesillo y aplastarlas con cuidado dejando los bordes gruesos. (1cm de alto y 6cm diámetro)
Sal	c/n	6. Asar en un tiesto de barro

OBSERVACIONES: No es aconsejable agregar huevos a la masa porque no tendría los mismos resultados. No debe colocar las tortillas en el centro del tiesto por que se queman.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

DULCE DE FRÉJOL

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
					x		10	3 h

CATEGORÍA	POSTRE	TÉCNICAS: hidratación.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Fréjol negro	1 Kg.	1. Remojar los fréjoles desde el día anterior para hidratar.
Azúcar morena	2 Kg.	2. Pelar y cocinar hasta que estén suaves.
Leche	250 ml.	3. Licuar para formar un puré, puede agregar un poco de agua para facilitar la operación.
Crema de leche	250 ml.	4. Poner el puré de fréjol en una olla con el azúcar, especies, leche y la crema. Mover constantemente
Canela en polvo	18 gr	5. Retirar del fuego, enfriar y servir espolvoreando el ajonjolí tostado.
Clavo de olor	18 gr.	
Ajonjolí tostado	50 gr.	

OBSERVACIONES: Puede usar también el fréjol bola o mantequilla.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

DULCE DE HIGOS

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		25	6 horas

CATEGORÍA	POSTRE	TÉCNICAS: blanquear, deshidratar, cocción en miel.

INGREDIENTES	CANT.
Higos	50 u.
Panela	3 Kg.
Canela en rama	4 u.
Pimienta dulce	8 u.
Agua	c/n

PREPARACION

1. Lavar los higos, despuntar y hacer 3 o 4 cortes a lo largo. Dejar en abundante agua por algunas horas o toda la noche.
2. Escurrir y cocinar en agua hirviendo, retirar el agua y exprimirlos suavemente con las manos uno por uno.
3. Poner a hervir 2 litros de agua junto con la panela y las especies
4. Diluida la panela colocar los higos y cocinar a fuego lento durante 4 a 6 horas, hasta que la miel espese

OBSERVACIONES: Se recomienda no remover mucho el dulce porque desbaratará los higos.

Servir el dulce con queso fresco.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

BUÑUELOS DE NAVIDAD

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		8	1 h

CATEGORÍA	Postre	TÉCNICAS: masa choux, fritura profundo

INGREDIENTES	CANT.
Harina de maíz blanco	250 gr.
Harina de trigo	300 gr.
Manteca de cerdo	20 gr.
Huevos grandes	8 un.
Polvo de hornear	5 gr.
Agua	1 l.
Anis español	c/n
Sal	c/n
Aceite para freír	c/n
Manteca de cerdo	15 gr.

PREPARACION

1. En una olla de preferencia de barro calentar el agua con sal y la manteca de cerdo.
2. Al hervir incorporar las harinas cernidas, mover con cuchara de madera, cocinar a fuego lento hasta conseguir una masa dura.
3. Poner la masa en una batea de madera, dejar enfriar
4. agregar los huevos uno a uno, fregando con fuerza la masa, agregar el polvo de hornear y el anís.
5. En una olla o paila honda calentar aceite con la manteca de cerdo.
6. Poner la masa por cucharadas y mientras de fríe ir punzando y dejar dorar.

OBSERVACIONES: Es importante poner la masa en una batea o recipiente amplio que permita fregar la masa al añadir los huevos.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

DULCE DE BABACO								
PARTIDA	FRÍO X	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO X	BAJO	PORCIONES 6	TIEMPO 1 h
CATEGORÍA	POSTRE		TÉCNICAS: jarabe					

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Babaco Azúcar Cinco especies Agua	1un 600 gr. 20 gr. c/n	1. Calentar 200 ml. de agua, junto con azúcar y las cinco especies. 2. Dejar que tome punto de jarabe, cernir y volver al fuego. 3. Añadir el babaco pelado y picado en tiras delgadas. Dejar hervir hasta que esté cocido.

OBSERVACIONES: Las cinco especies son: canela, pimienta de Jamaica, clavo, anís estrellado, anís español.
El mismo proceso para dulces de otras frutas, en el caso del tomate la cantidad de azúcar es para 10 unidades.

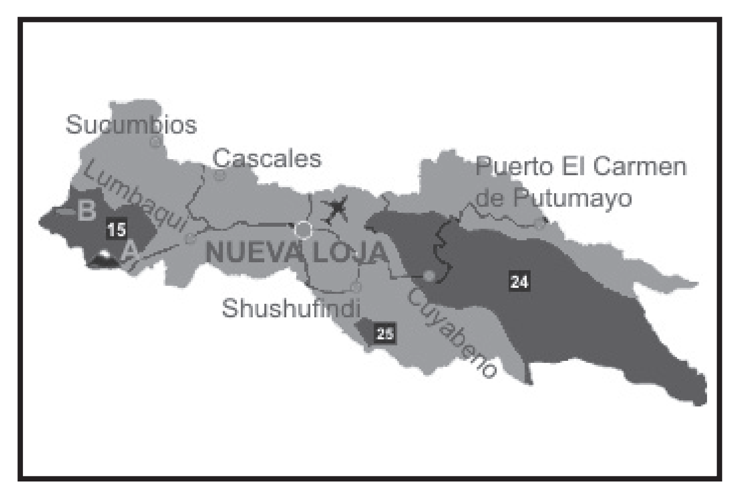
ORIENTE

Al Oriente pertenecen las siguientes provincias:
Sucumbios, capital Nueva Loja
Napo capital Tena
Orellana capital Francisco de Orellana
Pastaza capital Puyo
Morona Santiago capital Macas
Zamora Chinchipe capital Zamora

La Región Amazónica del Ecuador constituye una de las regiones ambientalmente más importantes, en estos últimos años ha sido también una zona muy amenazada.

El bosque húmedo tropical que cubre la mayor parte de la región constituye un ecosistema sumamente rico, por la variedad de sus recursos naturales y las ventajas y utilidades que pueden dar al país si son bien aprovechadas y sobretodo protegidas, lastimosamente es una región amenazada ya que representa la tasa anual más alta de deforestación, causada en gran medida por la actividad petrolera y la colonización agrícola que si bien constituyen ganancia económica pero son destructivas en lo que concierne al medio ambiente y en la parte social.

SUCUMBIOS



Fuente:http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://ame.gov.ec/directorio/frontEnd/images/objetos/sucumbios_a_20060918040540g.jpg&imgrefurl=http:

La provincia de Sucumbíos esta ubicada al nor-oriente del Ecuador, limita al norte con la República de Colombia, al sur con la provincia de Napo, al este con la República del Perú y al oeste con las provincias de Carchi, Imbabura y Pichincha, su capital es Nueva Loja.

Está conformada por los cantones: Sucumbíos, Gonzalo Pizarro, Lago Agrio, La Bonita ,Shushufindi, Putumayo y Cascales

Sucumbíos nació como una división de la provincia de Napo debido a que esta provincia era la más extensa y las poblaciones asentadas en el noreste fueron desarrollándose rápidamente y era necesario separarlas para lograr una mejor atención y lograr una estructura más conveniente administrativamente. Es así que el 11 de febrero de 1989 se crea la histórica provincia de Sucumbíos.

Hay que destacar que en la provincia todavía existen culturas aborígenes como: Cofanes, Tetetes, Sionas y Secoyas, que mantienen sus costumbres ancestrales identificadas por la defensa de su territorio que lo consideran su mayor orgullo.

Por la provincia de Sucumbíos cruza el oleoducto transecuatoriano que transporta el petróleo desde la región amazónica hasta la refinería de Esmeraldas y esta situación la hace más vulnerable a ser dañada por la afluencia de turistas y además colonos que talan continuamente los bosques donde abundan las maderas finas.

Su geografía está dividida en dos zonas: una montañosa donde se encuentra el volcán Reventador y la otra llanura cubierta de selva.

Sucumbíos tiene una biodiversidad impresionante, conserva la selva virgen con gran flora y fauna, lagunas, ríos y cascadas, esto le ha permitido ser reconocida de importancia nacional y ser considerada por el estado como áreas protegidas la Reserva de Producción Faunística, Biológica de Limoncocha y parte de la Reserva Ecológica Cayambe-Coca.

El clima tiene las características de las regiones ecuatoriales. Hacia la parte alta de la cordillera el clima es de páramo y a medida que va descendiendo hacia la selva amazónica, el clima va cambiando debido a la altitud, humedad, vientos y temperatura que lo convierten en tropical húmedo muy caluroso.

Riqueza agrícola: en general los suelos del oriente son pobres en minerales pero es posible encontrar en una misma zona una gran cantidad de especies de árboles y lianas y cultivos de maíz, palma africana, banano, café, piña frutas como la papaya y naranjilla.

Costumbres y gastronomía: los platos tradicionales de Sucumbíos son elaborados a base de pescados que abundan en los ríos del lugar.

Uno de los vegetales más generalizados de consumo es la guayusa usada como infusión para problemas de estómago.

Los condimentos se reducen al ají y la sal.

Sopa de yuca: elaboración con yuca y carne.

Caldo de bagre: sopa de pescado con yuca y plátano verde.

Arroz con pescado asado: pescado asado a la brasa con arroz.

Sopa de papa china: sopa muy espesa de papa china y quesillo.

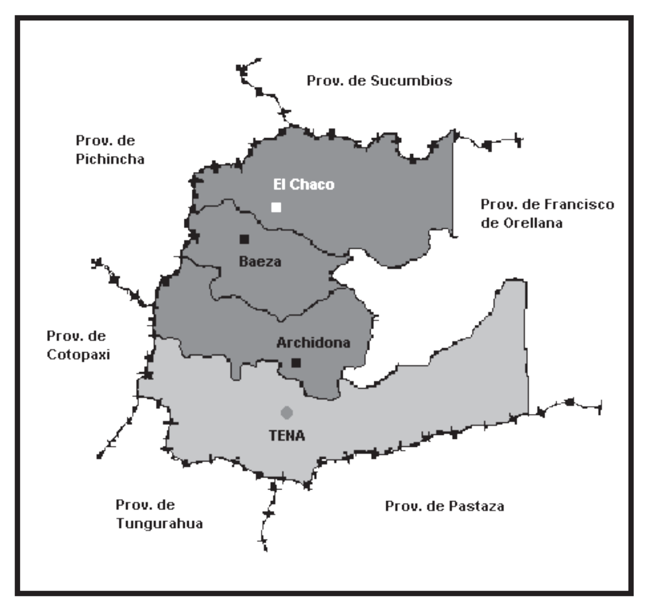
Chucchuhuaso: es una corteza que se pone a macerar en aguardiente en un barril de roble, de manera que toma un color marrón y se acostumbra agregar cáscaras de mandarina para mejorar su sabor.

Ayahuasca: es una bebida que obtiene de hervir un trozo de bejuco, se la toma para acceder a otro nivel de la realidad y es utilizado por los shamanes.

Uchumanga: sopa hecha con intestinos de animales y carne con ají.

Zarapatoca: sopa de tortuga con yuca y plátano.

NAPO



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Napo_Ecuador.htm

La provincia de Napo nace en 1925, geográficamente está ubicada en un lugar de privilegio, comienza en la ceja de la cordillera oriental y descansa en plena llanura amazónica. Limita al norte con la provincia de Sucumbíos, al sur con la provincia de Pastaza, al este con la República del Perú y al oeste con las provincias de Pichicha, Cotopaxi y Tungurahua. Su capital es Tena.

Está conformada por los cantones: Tena, Quijos, Archidona, El Chaco, Carlos Julio Arosemena Tola.

Su topografía está estructurada por los macizos subandinos de la Cordillera oriental de los andes y una parte de la llanura amazónica hacia el oriente.

Napo, es un lugar marcado por una alta diversidad biológica, entre uno de sus atractivos está la "Cascada de San Rafael" y preciosos paisajes dignos de conocer, también porque conservan costumbres y tradiciones de los pueblos quichuas amazónicos.

La ganadería se puede decir que es significativa, espe-

cialmente del tipo bovino.

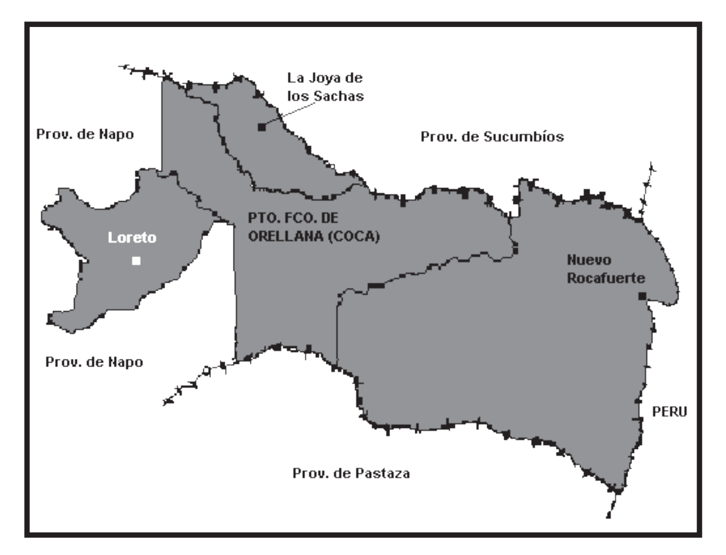
Riqueza agrícola: Napo cuenta con una exuberante vegetación, se cultivan alimentos de clima tropical: yuca, plátano, palma africana, maní, camote, etc. así como frutas papaya, piña, naranjilla,etc.

Napo encierra la mayor reserva forestal con una gran variedad de especies vegetales como gencianas, bromelias, anturios, arrayán, yagual, palama de ramos, pajonales, etc,de igual manera se pueden encontrar muchas maderas finas, entre ellas: cedro, chuncho, caoba, olivo, etc.
La caza y la pesca siguen siendo las actividades muy practicadas por los habitantes de la provincia que todavía ayudan a su subsistencia.

Costumbres y gastronomía: las fiestas que organizan los habitantes de Napo son las ocasiones para comer, beber, cantar y bailar, estas fiestas se realizan cada que hay abundancia de producción de alimentos, todos los invitados llevan regalos como yuca, hojas de palma, plumas de aves, lanzas y collares. Las mujeres preparan la comida y la bebida a base de plátano y yuca. Estas fiestas duran dos días que es el tiempo que dura la bebida y la comida, en este tiempo ningún participante puede dormir.

Maito: se envuelven en hojas, se amarran y se asan en carbón,se hacen con tilapia o con carachama, dos tipos de pescado muy populares en el oriente ecuatoriano.
Ayampaco: es un envuelto en hojas de bijao, de carnes de guanta o guatus que se cocinan en un fogón.
Trucha: se prepara de diferentes maneras, frita, asada o al jugo, acompañada con yuca o plátano verde.
Chicha de chonta: es la bebida a base del fruto de la chonta que se cocina y se procesa, se deja fermentar.
Chicha de yuca: se cocina la yuca para formar una especie de colada, se fermenta para beberla en las fiestas.
Chucula: bebida a base de plátano maduro, cocinado y aplastado, se agrega agua o leche.

ORELLANA



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Orellana_Ecuador.htm

La provincia de Orellana está ubicada al nororiente del Ecuador, es la más joven de las provincias del Ecuador, está limitada al norte con la provincia de Sucumbíos, al sur con las provincias de Pastaza y Napo, al oeste con la provincia de Napo y al este con la República del Perú; su capital es Francisco de Orellana.

Está conformada por los cantones: Francisco de Orellana, Aguarico, La Joya de los Sachas y Loreto.

Su mayor riqueza es el petróleo y la madera y además que cuenta con una selva exuberante con hermosos paisajes que invitan a visitarla.

La provincia está bañada por una serie de ríos que desembocan en el Amazonas como el Yasuní, Coca y Napo.

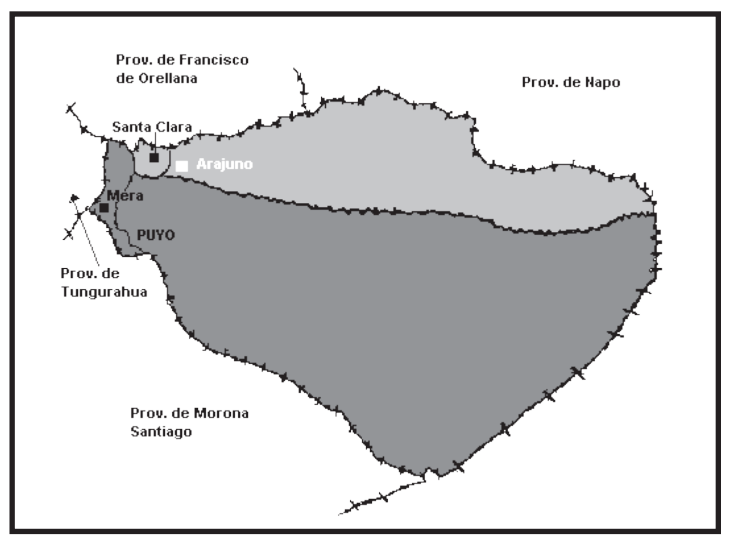
La cuenca del río Napo es una de las más importantes de la región amazónica y del país; numerosas comunidades indígenas están asentadas en sus riberas. Los habitantes nativos pertenecen a las nacionalidades Huaorani, Schuar y Quichua.

Riqueza agrícola: la provincia se caracteriza por la presencia imponente de la gran llanura selvática cubierta de vegetación tupida, se pueden encontrar grandes zonas de bosques con los más variados tipos de árboles y además otras variedades de plantas: helechos, orquídeas y arbustos.
Sus suelos son pantanosos y arcillosos que permiten algunos tipos de cultivos como por ejemplo palma africana y otros pequeños cultivos. La producción agrícola en general se encuentra con algunos obstáculos, el primero es vencer la selva, cortar árboles y hacer caminos, no obstante se pueden observar también árboles de balsa y tagua que sirven para elaborar artesanías, el palmito que es muy usado en la comida diaria de los habitantes de Orellana.

Costumbres y gastronomía: Muchos de los habitantes de Orellana conservan sus tradiciones religiosas que van muy ligadas a la comida.

Maito: es una preparación con pescado de agua dulce bocachico o carachama aderezado con sal y envuelto en hojas de yaki-panga.
Carne asada de monte: carne de animales salvajes cazados por los nativos, colocadas en palos delgados y asadas en leña.
Ayampaco: Preparación de tilapia con yuyu o palmito, cubierta con masa de yuca o plátano verde envuelta en hoja de bijau y asada en carbón o en fogón de leña.
Mayón o chontacuro: gusano de una palma llamada morete, se ensartan en un pincho cinco o seis y se termina con yuca cocinada, agrega sal y se coloca en braza de carbón por unos minutos.
Chicha de yuca con mote: es la bebida preparada con yuca cocida, colocada en una batea y mezclada con mote para ser fermentada.

PASTAZA



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Pastaza_Ecuador.htm

La provincia de Pastaza es la más grande del Ecuador; llamada así por el principal río que la recorre, está limitada al norte con la provincia de Napo, al sur con la provincia de Morona Santiago, al este con la República del Perú y al oeste con la provincia de Tungurahua. Su capital es Puyo que significa Neblina en el idioma nativo.

Está conformada por los cantones: Pastaza, Mera, Santa Clara y Arajuno. Cerca de la mitad de la población está compuesta por inmigrantes que se complementa con grupos étnicos como Huaoranis y Quichuas.

La geografía de Pastaza es similar a la de las provincias vecinas de la región amazónica. La selva cubre gran parte de la provincia y las poblaciones se concentran en Puyo y Shell Mera.

La zona de Pastaza y zonas vecinas fue conocida como la región de la, canela; durante la Colonia, fue explorada por buscadores de oro en las minas y en los ríos, de igual manera muy visitada por misioneros españoles, especialmente de jesuitas y dominicos.



El clima es húmedo tropical con lluvias abundantes ya que en los sectores aledaños a Puyo se presentan las máximas precipitaciones, así que la temperatura varía entre 18ºC y 24ºC.

Riqueza agrícola: existe una buena cantidad de hectáreas dedicadas a la agricultura, se cultiva principalmente banano, naranjilla, maíz, té, café y otros productos de consumo interno y para el abastecimiento a los mercados de Baños y Ambato.
La reserva forestal es abundante, se encuentran algunas especies de maderas finas como: cedro, laurel y otras como la balsa y pique con los que fabrican algunas artesanías.
Los suelos son ricos también en minerales: oro, plata, sílice, caolín, que sirve para la elaboración de objetos artesanales de los nativos.

En cuanto a la ganadería, hay grandes zonas de pastizales que favorecen esta actividad, la calidad del ganado vacuno es excelente pues ha participado en algunas ocasiones en ferias y exposiciones que le han merecido algunos premios.

Costumbres y gastronomía: la provincia tiene celebraciones importantes como la conmemoración del Día de la Amazonía, la Fiesta del árbol o la palmera de chonta con la participación de los Huaoranis, diversas ferias realizadas a lo largo del año que son la ocasión para dar a conocer sus productos agrícolas así como también sus artesanías y su belleza natural.

Tamal de papa china: es una masa de papa del tipo china que es un poco más dura, se rellena con pollo, vegetales o pescado y cebolla, envuelta en hojas de achira o plátano.

Caldo de tilapia: sopa bien sazonada con yuca y plátano verde.

Cebiche de palmito con tilapia: preparación fría con cebolla, jugo de tomate, palmito, tilapia, limón y hierbas aromáticas.
Cebiche volquetero: chochos con atún, chifles y ensalada de cebolla con tomate.



Cebiche de caracol: carne de caracol curtida con limón, cebolla, tomate y aguacate.
Huamag yuyo de bagre: se prepara con la caña guadua tierna, bagre, choclo, plátano verde y cebolla.

MORONA SANTIAGO



Fuente: http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Morona_Santiago_Ecuador.htm

La provincia de Morona Santiago es otra de las provincias de la región oriental o amazónica, está limtada al norte con las provincias de Pastaza y Tungurahua, al sur con la provincia de Zamora Chinchipe, al este con la República del Perú y al oeste con las provincias de Chimborazo, Cañar y Azuay. Su capital es Macas.

Está conformada por 12 cantones: Morona, Gualaquiza, Limón Indanza, Palora, Santiago, Huamboya, Logroño, Pablo Sexto, San Juan Bosco, Sucúa, Taisha y Tiwintza. La provincia fue creada el 24 de febrero de 1954.

La elevación más alta de la provincia se encuentra en la cordillera oriental, al noroeste de Macas, es el volcán Sangay considerado el volcán más activo del mundo ya que se encuentra en continua erupción.

En esta provincia se encuentra el Parque Nacional Sangay, una de las principales áreas de reserva ecológica.

Al igual que las otras provincias del oriente, esta se caracteriza por el predominio de la selva tropical que forma un sistema ecológico completo conformada por una gran diversidad de plantas y de animales que viven dentro de ella.

La temperatura oscila entre los 18º a 25ºC con un clima tropical-húmedo con permanentes lluvias y semi-húmedo.

Riqueza agrícola: el rendimiento de los cultivos en la región amazónica es óptimo durante los dos o tres primeros años, pues después se requiere una costosa fertilización del suelo por la pérdida de nutrientes, entonces se realiza un cultivo de rotación.

Los productos agrícolas que se dan en la región, son los de clima tropical como yuca, camote, caña de azúcar, plátano y arroz.

Gualaquiza, uno de los cantones más importantes de la provincia, es un gran productor de frutas exóticas como maracuyá, mandarina, pitahaya, zapote, granadilla, toronja, papaya, naranjilla, chonta y sandía.

También cuenta con recursos forestales, especialmente de maderas finas: laurel, caoba, nogal, seique, cedro, etc.

En cuanto a la ganadería, se estima que la superficie de pastizales cubren más del 85% de las fincas de la provincia lo que permite una buena producción de ganado

Especialmente el que se destina para la producción de carne que se vende en las provincias de la región interandina por medio de comerciantes mayoristas. Además la carne se convierte en un medio de comercialización cuando se habla por ejemplo de un trueque y pago del trabajo comunitario con porciones de carne.

La producción agrícola y ganadera le ha dado a la provincia una gran actividad comercial, de igual manera la explotación minera y el turismo se han ido desarrollando favorablemente a lo largo de estos últimos años.

Costumbres y gastronomía: las celebraciones tradicionales y especialmente las “Randimpas” que es una forma de trabajo de las comunidades apoyados entre todos los vecinos

para la construcción de huertas, chacras, etc para producir alimentos, los empleadores se proveeen de suficiente carne de res, chicha o licor, son la ocasión especial para servir los platos tradicionales:

Carne ahumada: carne fileteada salada colgada sobre el fogón de leña durante dos o tres días.
Carne sudada: carne cortada en pedazos gruesos cocida en recipiente de barro bien tapado con sal, cebolla y hierbas aromáticas.
Caldo de novios (rola quimba): caldo de costilla y hueso blanco de res con mote, cebolla blanca con rama, zanahoria, culantro, comino y sal.
Rambuela: cocido de carne de res con yuca.
Asados de vísceras: se colocan vísceras en pinchos y se ponen en fogones o parrillas sobre carbón.
Taila: bebida de chonta dulce muy nutritiva.
Buñuelos de yuca: se prepara con yuca cocida, huevos, queso, mantequilla, manteca de cerdo, sal, azúcar y miel.



ZAMORA CHINCHIPE



Fuente:http://www.zonu.com/ecuador_mapas/Mapa_Provincia_Zamora_Chinchipe_Ecuador.htm

La provincia de Zamora Chinchipe se encuentra en los declives y estribaciones de la cordillera oriental y los vestigios de la tercera cordillera representada por el macizo del Cóndor. Limita al norte con la provincia de Morona Santiago,al sur y al este con la República del Perú y al oeste con la provincia de Loja. Su capital Zamora está situada en medio de montañas de mucha vegetación.

Está conformada por 8 cantones: Centinela del Cóndor, Chinchipe, Nangaritza, Palanda, El Pangui, Yacuambi, Yanzatza y Zamora.

La provincia de Zamora Chinchipe era una sola provincia con Morona Santiago bajo el nombre de Santiago Zamora luego se dividió por decreto en dos provincias en el año 1953.

Zamora es conocida a nivel nacional como la Ciudad de Aves y Cascadas debido a la presencia de gran cantidad de aves y cascadas.

La temperatura oscila entre 18º y 22ºC, soporta una gran cantidad de lluvias y humedad constante.

Riqueza agrícola: en cada cantón, parroquia, comunidad, etc. de la provincia existe una producción agrícola variada como: plátano, maíz, yuca, tomate, cacao, fréjol, café, caña de azúcar y otros productos de clima tropical, una buena cantidad de frutas: naranja, mandarina, guayaba, guaba, limón dulce y caña. La región es una importante fuente de abastecimiento para las provincias de Loja y El Oro.

La vegetación de la provincia de Zamora Chinchipe al igual que en toda la amazonía se caracteriza por su exuberancia encerrando la mayor reserva forestal del mundo no solamente por la variedad de especies sino también por el tamaño y frondosidad que alcanzan algunos árboles. Se encuentran maderas finas como caoba, guayacán, cedro y roble.

De igual manera la fauna es abundante, puede destacarse la danta y el tapir. Los ríos ofrecen buena pesca de bagre, zumba, anguila, corroncho, tilapia, bocachico, guancha, vieja, sabina y otros, que ayudan en gran medida a la alimentación de sus habitantes.

La ganadería está desarrollándose paulatinamente ya que cuenta con gran cantidad de cabezas de ganado vacuno.

Costumbres y gastronomía: la población tiene sus propias fiestas y tradiciones. Las principales fiestas son la “fiesta de la chonta” y la “fiesta de la culebra”, en cada celebración se brinda con chicha y se sirven los platos típicos:

Caldo de corroncho: sopa de pescado de ríos del oriente, con yuca y plátano verde.
Tapado de palma: pescado con yuca o plátano verde cubierto con hojas de palma para cocinarlo al vapor.
Ayampaco: pescado y palmito envuelto en hojas de bijao cocido a la braza
Cuero de chancho reventado: cuero de chancho frito con manteca hasta reventar con mote y ensalada.
Ancas de rana: ancas de rana, apanadas y fritas.
Torta de hormigas culonas: se desechan las alas y cabeza

de las hormigas, se tuestan y se mezcla con harina y huevos.
Molido de plátano: plátano verde cocido y aplastado aderezado con cebolla y queso.
Chicha de chonta: el fruto de la chonta cocido y aplastado formando una colada que luego se fermenta.
Siete pingas: bebida alcohólica con aguardiente, miembro de toro y algunas hierbas.
Agua de guayusa: infusión de la hoja de guayusa, muy aromática.
Leche de tigre: bebida de leche hervida con aguardiente y canela.

RESÚMEN DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA DEL ORIENTE

En el Oriente la agricultura ha sido siempre de rotación, debido a la fragilidad de su suelo, por lo que la cacería y la pesca constituyen actividades complementarias, los suelos son poco fértiles y requieren una rotación periódica de los espacios sembrados es decir se desmonta una pequeña superficie de bosque preservando las especies útiles para el hombre, una vez secos los materiales leñosos se los quema produciendo una cubierta de cenizas que abona el suelo; de manera que hay una buena producción de frutas como naranjilla, piña, papaya, y otros productos como yuca, plátano, palmito, papa china, etc.

PRINCIPALES PRODUCTOS DEL ORIENTE

Naranjilla: es una planta solanácea, se propaga fácilmente por semilla, es de rápido crecimiento, sobretodo si está a temperaturas de 18 y 20ºC. se cultiva también en Colombia y Costa Rica. Su fruto es ovoide que mide alrededor de 4 a 6 cm de diámetro, de cáscara amarilla o anaranjada cubierta de pequeños espinos, por dentro tiene una especie de compartimentos de color verdoso, muy jugosos y muchas semillas, tiene un sabor ácido por eso es muy rica preparada en jugos, mermeladas, dulces y hasta se usa en recetas de carne de



cerdo y chivo.
Los productores de varias comunidades especialmente de Pastaza le llaman la bola de oro. El Instituto nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) está trabajando mucho con los productores para que aquellas variedades de naranjilla como la de jugo o común que se está perdiendo por ser muy susceptible a hongos y plagas, vuelva a sembrarse, proporcionándoles recomendaciones de fertilización tanto química como orgánica y sin necesidad de talar bosques para sembrar sino más bien en lugares de pastos que resultan muy aptos para su cultivo.

Piña: Esta fruta de origen americano(Brasil) llamada también ananás o piña americana; tiene un alto contenido de vitamina C y B1. Es una fruta grande y carnosa y de sabor muy agradable, se encuentra en el mercado durante todo el año.
Para comprarla hay que escoger las que tienen un color uniforme y son firmes al tacto. Se consume fresca pero también en gran cantidad de formas como en ensaladas, jugos, helados, almíbar, dulces y formando parte de otras preparaciones como: Pasteles, tartas y en platos de carnes.

Yuca: En el Oriente y en los climas tropicales del Ecuador, se cultiva la yuca o también llamada mandioca, tiene un alto contenido de carbohidratos, se la puede conseguir en el mercado casi todo el año, es muy utilizada en la alimentación y también se la utiliza industrialmente transformándola en harina, como alimento para animales en forma de hojuelas y también como almidón que tiene mucha más viscosidad que cualquier almidón de otro origen. Tiene una gran ventaja ya que no necesita de suelos muy preparados por lo tanto no necesita plaguicidas y pocos fertilizantes.
Muchas preparaciones tienen como base éste tubérculo como: pasteles salados o dulces, purés, cocidas como papas, y forman parte de muchas preparaciones como sopas, cazuelas, cocidos, etc.

Palmito: El palmito es la parte central o el corazón de algunas palmeras silvestres originarias de la región selvática y amazónica, crece en las regiones áridas y secas; poco a poco se ha

ido transformando en una especie de cultivo sobre todo en el Ecuador, lo que le ha dado una textura más compacta y agradable ,sin trozos fibrosos, que era la característica de la que crecía salvajemente. Tiene un color blanco - marfil más claro y una mayor resistencia a la oxidación.
Tiene una excelente calidad y aceptación en los mercados internacionales, el palmito ecuatoriano ocupa el primer lugar dentro del estudio de competitividad realizado por el Banco Central, de un total de 101 partidas con mayor potencial en Estados Unidos.
Según la Corporación de Promoción de Exportaciones e Inversiones (Corpei) el palmito se ha convertido en un producto con alta representatividad en las exportaciones no tradicionales.
El palmito conocido también como chontaduro es un vegetal sin colesterol y con un contenido alto de fibra.
En la cocina se consume en ensaladas, cocidos, rebozados o gratinados.

PLATOS MAS REPRESENTATIVOS DEL ORIENTE

En el Oriente Ecuatoriano son tipicos:

PLATOS TIPICOS DEL ORIENTE

La cocina típica del Oriente se caracteriza porque en sus platos predomina el plátano verde, la yuca, papa china y pescado, productos muy propios del lugar



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SOPA DE YUCA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	40 min

CATEGORÍA	Sopa sin pasar	TÉCNICAS: fondo, corte brunoise

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Yuca	600 gr.	1. Picar la cebolla en brunoise.
Fondo de ave	1.500 ml.	2. Calentar el achiote y saltear la cebolla
Leche	250 ml	3. Agregar la leche y dejar hervir
Achiote	c/n	4. A continuación adicionar el caldo
Cebolla paiteña	50 gr.	5. Cuando haya hervido incorporar l yuca picada en cubos gruesos
Sal y pimienta	c/n	6. Salpimentar, tapar hasta que la Yuca esté completamente cocida y la sopa haya espesado. Finalmente añadir queso desmenuzado.
Queso fresco		

OBSERVACIONES: para el fondo de ave se utilizan 2 carcazas de pollo, bouquet garní, zanahoria y cebolla.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

AYAMPACO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	40 min.

CATEGORÍA	Entrada	TÉCNICAS: fumet de pescado, cocción Asado, corte juliana.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Tilapias limpias	6 u	1.cocinar en el fondo de pescado los plátanos rallados, sazonar con sal, comino y pimienta
Plátanos verdes	3 u	2.colocar una porción de esta mezcla en dos hojas de bijau cruzadas, poner encima una tilapia entera y amarrar con los extremos hacia Arriba, colocar en una parrilla para asarlos.
Cebolla picada en juliana	40 gr	
Ajo	3 dts	
Sal, comino y pimienta	c/n	
Hojas de bijau	c/n	
Fondo de pescado	1 l	

OBSERVACIONES: el ayampaco es un plato típico del Oriente, especialmente de la provincia de Morona Santiago y también de la Costa norte. Hay diferentes ingredientes con los que se lo hace: pollo, carne, vegetales, etc.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SANGO DE CHOCLO Y VERDE CON PESCADO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		8	40 min.

CATEGORÍA	COCIDO	TÉCNICAS: salteado, fumet de pescado

INGREDIENTES	CANT.
Choclo tierno desgranado	150 gr.
Plátanos verdes	2 un.
Cebolla paiteña	1 un.
Cebolla perla	1 un.
Tomate riñón	1 un.
Pimiento rojo y verde	2 un.
Achiote	5 gr.
Culantro picado	6 gr.
Maní tostado y molido	40 gr.
Pescado paiche	500 gr.
Comino molido	5 gr.
Fumet de pescado	2 l
Manteca de cerdo	10 gr

PREPARACION

1. Calentar el achiote con manteca y freír los dos tipos de cebollas cortadas en brunoise
2. Agregar los pimientos y el tomate concassé, dejar que suelten sus jugos
3. Adicionar el maní y el fumet, dejar hervir
4. Agregar luego el choclo molido y los plátanos verdes rallados, sazonar con sal, comino y pimienta. Dejar cocinar por 20 minutos, removiendo siempre
5. Incorporar finalmente el pescado cortado en trozos gruesos y cocinar por 5 minutos, poner el culantro picado y ratificar la sazón.

OBSERVACIONES: paiche es un tipo de pescado de agua dulce que se consume mucho en el Oriente ecuatoriano, puede ser reemplazado por tilapia o corvina.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CAZABE O CASABE

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		8	2 h

CATEGORÍA	Entremés-postre	TÉCNICAS: cocción inglesa, prensado.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Yuca	500 gr	1. Pelar y lavar la yuca
Manteca de cerdo	15 gr	2. Rallarla y exprimirla para sacar Todo su jugo
		3. Dejar prensada algunas horas Para que quede bien seca
		4. colocar sobre un tiesto de barro o recipiente de metal semicóncavo muy caliente hasta dorar por ambos lados.
		5. Dejar cerca de lugar caliente para terminar de secar y luego almacenar.

OBSERVACIONES: el casabe inicialmente era consumido como pan por los indígenas. Hoy lo puede consumir bañado en miel como postre o bañado en mantequilla y espolvoreado con hierbas

como entrada o entremés.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTA DE YUCA CON MIEL

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		10	90 min.

CATEGORÍA	Postre	TÉCNICAS: claras punto nieve, almíbar liviano con panela

INGREDIENTES	CANT.
Yuca rallada	500 gr.
Mantequilla	130 gr.
Azúcar	100 gr
Huevos	4 un
Queso fresco	150 gr.
Almidón de yuca	20 gr.
Ralladura de limón	c/n
Miel de panela	200 ml
Polvo de hornear	10 gr.

PREPARACION

1. Batir mantequilla con azúcar,
2. Agregar el queso rallado, ralladura de limón y las yemas una a una
3. Incorporar la yuca rallada, polvo de hornear y almidón
4. Agregar las claras batidas a punto de nieve en forma envolvente
5. Verter en un molde previamente enmantequillado y enharinado,
6. Llevar a hornear en horno precalentado a 200 grados centígrados durante 45 minutos aproximadamente
7. Dejar enfriar para bañar con miel de panela caliente.

OBSERVACIONES: una opción de cobertura es un enconfitado con azúcar impalpable y gotas de leche.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTA DE GUINEO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x				x	6	40 min.

CATEGORÍA	Postre	TÉCNICAS: corte rondelle

INGREDIENTES	CANT.
Guineos maduros	6 un.
Leche fresca	300 ml
Azúcar	100 gr
Huevos	3 un.
Mantequilla	50 gr
Canela en polvo	c/n

PREPARACION

1. Derretir la mantequilla y colocar la mitad en un molde
2. Poner allí los guineos cortados en rondelles
3. Cubrir con el resto de mantequilla
4. Batir los huevos con el azúcar y la leche
5. Poner la mezcla sobre los guineos y espolvorear canela
6. Llevar a horno precalentado a 220 grados centígrados hasta que doren.

OBSERVACIONES: Los guineos no deben estar muy maduros para evitar que se deshagan en el horno.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTA DE PAPACHINA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	50 min

CATEGORÍA	Entremés- entrada	TÉCNICAS: cocción a la inglesa,cocción en barro.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Papa china	1.000 gr	1. Pelar las papas y cocinarlas a la inglesa
Huevos	2 un.	2. Volverlas puré
Cebolla perla en brunoise	50 gr.	3. Agregar el queso rallado, cebolla, mezclar bien
Queso fresco rallado	150 gr.	4. Sazonar con comino, sal y pimienta
Aceite	15 ml.	5. Pintar con un poco de achiote mezclado con aceite
Achiote	5 gr.	6. Engrasar una cazuela de barro con el resto de achiote con aceite y Colocar la mezcla de papa
Comino, sal y pimienta	c/n	7. Llevar a horno precalentado a 220 grados hasta que esté firme.

OBSERVACIONES: la papa china se cultiva sobretodo en la provincia de Pastaza y en algunos sectores de la provincia del Cañar. Puede consumirse también en sopa, frita, etc. Para la cocción en barro, no olvidar que el recipiente conserva mucho más el calor.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTILLAS DE VERDE

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x				x	6	40 min.

CATEGORÍA	Entremés	TÉCNICAS: corte brunoise.

INGREDIENTES	CANT.
Plátanos verdes	4 un
Manteca de cerdo	40 gr
Cebolla perla	20 gr
Cebollín picado	6 gr
Queso fresco rallado	100 gr
Sal	c/n

PREPARACION

1. Pelar y cocinar los plátanos verdes desde agua caliente con sal
2. Enseguida proceder a aplastarlos agregando la mitad de la manteca cebolla picada en brunoise, cebollín y sal si hace falta.
3. Formar bolitas, rellenar con el queso rallado y freírlas con el resto de la manteca.

OBSERVACIONES: es mejor cocinar el plátano verde desde agua caliente porque de lo contrario tiende a endurarse.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CEBICHE DE PALMITO								
PARTIDA	FRÍO	CALIENTE x	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO x	PORCIONES 5	TIEMPO 1h
CATEGORÍA	Entrada	TÉCNICAS: corte juliana, curtir en limón						

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Palmito cortado en rodajas	400 gr	1. Cortar la cebolla en juliana y mezclar con jugo de limón, dejar curtir
Cebolla paiteña	1 un	2. Mezclar el jugo de naranja con la salsa de tomate, culantro, sal y azúcar
Jugo de limón	30 ml	3. Añadir a esta mezcla los palmitos
Jugo de naranja	300 ml	4. Incorporar la cebolla encurtida
Culantro picado	15 gr	5. Mezclar y dejar reposar para integrar los sabores.
Salsa de tomate	100 gr	
Sal y pimienta	c/n	

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SANCOCHO DE PESCADO

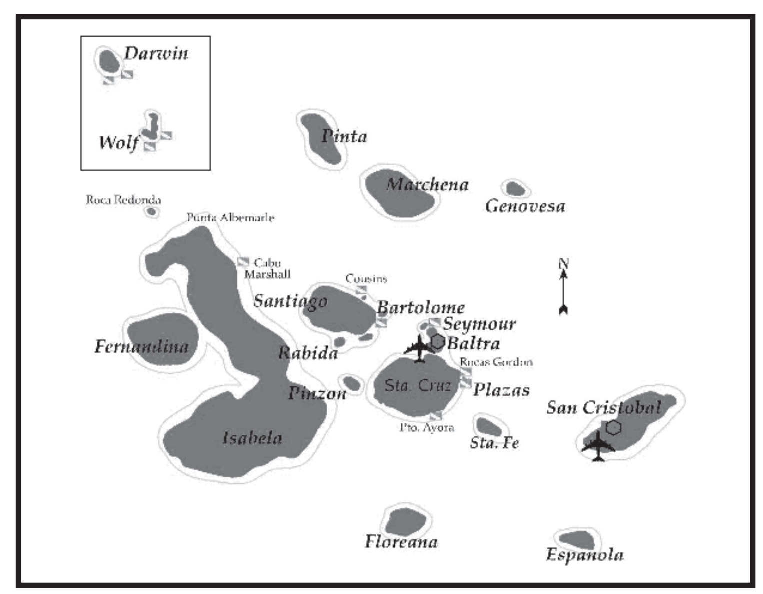
PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	2 h

CATEGORÍA	Sopa	TÉCNICAS: fumet, corte juliana

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Cabeza de pescado	1 un	1. Poner en una olla con agua fría la cabeza de pescado, una zanahoria el apio, ajo, rama de perejil, tomate cebolla perla, dejar hervir por lo menos una hora para el fumet
Filetes de pescado	600 gr	2. Cernir el caldo y agregar la zanahoria cortada en media luna, arveja, choclo cortado en trozos, sazonar
Ramas de apio	2 un	3. Cuando los vegetales estén a media cocción, agregar la yuca cortada en trozos grandes, el plátano cortado en rondeles, seguir cocinando y removiendo de vez en cuando
Zanahorias	2 un	4. Agregar finalmente los filetes de pescado y dejar cocinar 5 minutos
Dientes de Ajo	5 un	5. Curtir en limón la cebolla paiteña Cortada en juliana, agregar perejil y culantro picado.
Culantro picado	6 gr	
Perejil picado	4 gr	
Choclos	2 un	
Plátanos verdes	2 un	
Cebolla perla	1 un	
Arveja tierna	100 gr	
Cebolla paiteña	1 un	
Perejil en rama	1 un	
Yuca	250 gr	
Tomate riñón	1 un	
Jugo de limón	20 ml	

OBSERVACIONES: una vez elaborado el fumet se pueden colocar el resto de ingredientes precocidos.

EL ARCHIPIÉLAGO DE GALÁPAGOS



Fuente:http://www.ecuaworld.com.ec/mapa_galapagos.htm

El Archipiélago de Galápagos es una de las grandes atracciones científicas y turísticas del Ecuador, está ubicado aproximadamente a 1.000 km. de las costas del Ecuador. Son de origen volcánico y está formado por trece islas grandes, seis pequeñas y cuarenta y dos islotes; el 97% de la superficie total de las islas es parte del Parque Nacional Galápagos de nuestro país, a excepción de las áreas habitadas de la Isla Santa Cruz, San Cristóbal, Isabela, Floreana y la Isla Baltra que constituye el fuerte militar.

Las Islas Galápagos son una provincia del Ecuador, su capital es Puerto Baquerizo, la Isla Santa Cruz es la ciudad de mayor movimiento turístico.

Las islas poseen un clima cálido con una estación seca debido a la corriente de Humboldt que al pasar por Galápagos enfría las aguas e impide la formación de nubes para que se produzca la lluvia, pero estas aguas frías al mismo tiempo son muy oxigenadas y ricas en plancton que favorece la vida marina.

Muchos investigadores que han visitado las Islas después de C. Darwin creen que la flora de Galápagos es similar a la flora de América del Sur, América Central, México y el Caribe. El archipiélago debe su nombre a la palabra Galápagos que significa tortugas terrestres en español, hay 14 especies reconocidas de Galápagos, todas evolucionadas a partir de un ancestro común. Nueve evolucionaron separadamente en islas individuales, las otras cinco pertenecen a la isla Isabela. Hoy tres de las subespecies están extinguidas y la cuarta de la isla Pinta está representada por un solo macho superviviente: el "Solitario Jorge"

Durante el siglo XIX y comienzos del XX las tortugas fueron explotadas terriblemente, balleneros y colonos las mataron por miles por su carne y aceite y no solamente eso sino que el hombre también ha introducido animales como burros, chanchos, chivos y perros y estos con el tiempo han formado poblaciones en las islas que han resultado devastadores, destruyendo la naturaleza y la belleza de Galápagos.

Solamente una parte del territorio de Galápagos posee asentamientos humanos. Los núcleos de población se ubican en las zonas húmedas, en la vertiente sur de las islas y en los puertos.

El crecimiento de la población, especialmente centrada en los puertos, significa el surgimiento de problemas socio-espaciales que en Galápagos se acentúan con el turismo. Esto desemboca en problemas ambientales y socio-económicos.

La distancia al continente que es considerable, obliga al transporte marítimo y aéreo de todo tipo de insumos y materiales del continente a las islas y esto por supuesto afecta a los habitantes con problemas tan básicos y elementales como el encarecimiento notable de los alimentos.

PRODUCCIÓN AGRÍCOLA Y GASTRONOMÍA EN GALÁPAGOS

Actualmente el turismo representa una fuerte fuente de ingresos, miles de turistas recorren los lugares más interesantes

de las Islas Galápagos; constituyéndose en la base de la economía local, recibe alrededor de 170.000 visitantes al año.

La segunda actividad económica es la pesca artesanal, los pescadores representan un grupo importante en la economía de las islas.

Aunque los suelos favorables para la agricultura son reducidos, se podría decir que existe producción agrícola, el árbol de guayabo abunda y se extiende a la zona colonizada del Parque Nacional. Los cítricos se desarrollan también en forma exuberante, al igual que caña de azúcar, plátano, café y guineo. Lo importante es que cada isla tiene sus propias plantas endémicas y también su propia fauna.

Galápagos ofrece también una comida muy rica basada en algunos mariscos y pescados exóticos como langosta, pepinos, cangrejo y otros. Pero para preservar al mismo tiempo las especies, hoy se consume mucho el bacalao, calamar y lisa.

No se puede decir que existan platos emblemáticos en Galápagos, ya que existen grupos humanos de todo el país y ponen en práctica su cocina pero como se dijo anteriormente predominan los platos a base de mariscos y productos que se producen en la zona.

Cebiche de langosta: preparación con colas de langosta, cebolla encurtida con limón y sal, tomate y culantro.
Majado: plátanos verdes cocidos y aplastados con manteca de cerdo.
Encebollado de camarón: preparación fría con camarones, cebolla, tomate y yuca.
Sopa de pescado: sopa espesa de pescado con yuca, plátano verde y maduro y cebolla curtida con limón.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CEBICHE DE LANGOSTA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		8	2 h

CATEGORÍA	Entrada	TÉCNICAS: cocción de langosta, fumet Cortes: juliana y concassé.

INGREDIENTES	CANT.
Langostas de 100 gr c/u	2 un
Jugo de naranja	100 ml
Jugo de limón	30 ml
Jugo de toronja	20 ml
Tomate riñón	2 un
Cebolla paiteña	1 un
Salsa de tomate	30 ml
Fumet de pescado	50 ml
Perejil picado	6 gr
Salsa inglesa	5 ml
Sal y pimienta	c/n
Cebollín	1 rama

PREPARACION

1. Mezclar el fumet de pescado con los jugos de naranja y limón
2. Cortar la cebolla paiteña en juliana y curtir con el limón
3. Cocinar las langostas con una rama de cebollín durante 8 minutos, retirar y sacar la carne, cortarla en pedazos grandes
4. Agregar la carne de langosta a la mezcla de jugos y caldo y luego el tomate cortado en concassé
5. Sazonar con la salsa inglesa, sal, y pimienta, terminar espolvoreando el Perejil picado.

OBSERVACIONES: recordar que para la cocción de la langosta son necesarias 1 litro de agua por cada 100 gr de langosta, sal, laurel y cebollín. Cuando empiece a hervir se comienza a contar el tiempo de cocción. (400 gr a 600 gr 14 minutos)

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SOPA DE CANGREJO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	50 min

CATEGORÍA	Entrada	TÉCNICAS:

INGREDIENTES	CANT.
Carne de cangrejo	200 gr
Zanahoria	2 un
Arveja tierna	100 gr
Cebolla paiteña	1 un
Papa para todo uso	4 un
Fumet de pescado	1 l
Dientes de ajo	3 un
Culantro picado	5 gr
Perejil picado	3 gr
Aceite	20 ml
Achiote	3 ml

PREPARACION

1. Calentar el aceite y el achiote en una cacerola, saltear la cebolla picada en brunoise y el ajo machacado
2. Agregar el fumet de pescado
3. Al hervir agregar la arveja tierna y la zanahoria cortada en paisana
4. Cuando haya hervido, agregar la papa cortada en paisana
5. Cocinar hasta que las verduras estén suaves y la sopa haya espesado
6. Añadir la carne de cangrejo, culantro y Perejil.

OBSERVACIONES: para hacer el fumet de pescado poner en agua fría dos cabezas de pescado, un bouquet garní, un pedazo de zanahoria,un tomate pequeño, una cebolla y una rama de laurel, llevar a hervir por lo menos una hora o puede hacerlo cocinando los cangrejos con los mismos elementos.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CALDO DE BACALAO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		6	90 min

CATEGORÍA	Sopa	TÉCNICAS: fumet de pescado Cortes: brunoise, sifflet.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Bacalao	1 kg	1. Calentar en una cacerola el aceite con el achiote, freír la cebolla y pimientos cortados en brunoise
Yuca	400 gr	2. Agregar el maní y la leche
Cebolla paiteña	1 un.	3. Una vez que hierva añadir la leche y enseguida el fumet caliente
Dientes de ajo	3 un.	4. Adicionar luego los plátanos verdes cortados en sifflet y la yuca en trozos grandes
Fumet de pescado	2 l.	5. Dejar cocinar hasta que todo esté suave
Yerba buena picada	3 gr.	6. agregar el bacalao cortado en trozos grandes y dejar cocinar 15 minutos aproximadamente
Plátanos verdes	2 un.	
Maní tostado y molido	30 gr.	
Pimiento rojo	1un.	
Pimiento verde	1un.	
Leche	100 ml	

OBSERVACIONES: para el fumet poner a cocinar desde agua fría dos cabezas de pescado con un bouquet garní, una zanahoria, cebolla y un tomate pequeño, dejar hervir por lo menos una hora, cuidando de espumar de vez en cuando.
El bacalao debe ser remojado desde el día anterior y

luego lavado para ser usado.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CEBICHE DE MEJILLONES

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
		x			x		3	1 h.

CATEGORÍA	entremés/ entrada	TÉCNICAS: retirar valvas de mejillones Cortes: juliana y concassé

INGREDIENTES	CANT.
Mejillones limpios	150 gr
Cebolla paiteña	1un
Tomate	2 un
Jugo de limón	40ml
Agua	c/n
Culantro picado	5 gr

PREPARACION

1. Cocinar uno de los tomates con 150 ml de agua aproximadamente, licuar y cernir, reservar
2. Picar la cebolla en juliana y curtir con el jugo de limón
3. Sumergir el otro tomate en agua hirviendo y picarlo en concassé
4. Mezclar el jugo de tomate con la cebolla curtida el tomate y los mejillones limpios agregar el culantro picado y si hace falta agregar un poco más de limón.

OBSERVACIONES: puede agregar un poco de fumet de pescado para hacerlo más jugoso.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTA DE PLÁTANO MADURO

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		10	1h 30

CATEGORÍA	Postre	TÉCNICAS: claras batidas a punto nieve Cocción húmeda.

INGREDIENTES	CANT.
Plátanos maduros	5 un
Azúcar	150 gr
Mantequilla derretida	125 gr
Huevos	5 un
Queso fresco	140 gr
Esencia de vainilla	5 gr
Polvo de hornear	5 gr
Jugo de naranja	100 ml

PREPARACION

1. Procesar los plátanos maduros con el jugo de naranja
2. Batir mantequilla con azúcar, luego agregar las yemas una a una
3. Agregar el queso rallado, esencia de vainilla y polvo de hornear
4. Incorporar a esta preparación los plátanos procesados y a continuación las claras batidas a punto de nieve en forma envolvente.
5. colocar la mezcla en una budinera enmantequillada y enharinada y llevar a horno precalentado a 220 grados centígrados por 45 minutos.

OBSERVACIONES: En Galápagos no solamente se consume pescado sino también el plátano verde y maduro en diferentes preparaciones.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

TORTA DE MAQUEÑO CON SALSA DE TAXO							
PARTIDA	FRÍO x	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES TIEM 12
CATEGORÍA	POSTRE	TÉCNICAS: cremage, punto de turrón					

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Maqueños maduros	6 u.	1. Aplastar los maqueños uno por uno
Azúcar	220 gr.	
Mantequilla	130 gr.	2. Batir el azúcar con la mantequilla,agregar yemas una a una, luego el maqueño licuado, el polvo de hornear, queso rallado y vainilla.
Huevos	6 u.	3. Una vez que la mezcla esté bien homogénea añadir las claras batidas a punto de turrón.
Polvo de hornear	16 gr.	4. Enmantequillar y enharinar un molde para budín y colocar allí la mezcla.
Queso fresco	200 gr.	5. Hornear a 180°C, durante 45 minutos, a baño María, dejar enfriar para desmoldar.
Esencia de vainilla	c/n	6. Preparar la salsa mezclando el jugo de taxo, maicena y azúcar, hervir para reducir un poco
Salsa		7. Agregar la crema de leche
Jugo de taxo	300 ml.	8. Bañar el pastel con la salsa para servir.
Maicena	20 gr.	
Crema de leche	100 gr.	
Azúcar	100 gr.	

OBSERVACIONES: Se puede cambiar el taxo por maracuyá, naranjilla, naranja, etc. pero la recomendación es reemplazar por una fruta cítrica. Igualmente en el caso del maqueño con plátano maduro.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

SECO DE CHIVO								
PARTIDA	FRÍO x	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES TIEM 12	
CATEGORÍA	POSTRE		TÉCNICAS: saltear					

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Carne de chivo	500 gr	1. En una cacerola saltear el ajo con cebolla y achiote agregar luego el tomate y culantro
Cebolla paiteña	100 gr	2. Incorporar la carne cortada en cubos grandes
Dientes de Ajo	3 u	3. Sellar para agregar la naranjilla previamente cocida y cernida
Tomate	300 gr	4. Añadir la cerveza y dejar cocinar
Naranjillas	3 u	5. Ratificar la sazón
Cerveza	100 ml	6. Para preparar el arroz, saltear un poco de cebolla, nacrar el arroz y agregar el agua en doble cantidad con respecto al arroz.
Comino	c/n	7. Freír el plátano para servir.
Sal y pimienta	c/n	
Achiote	c/n	
Guarnición		
Arroz	300 gr	
Plátano maduro	1 u	
Aguacate	1 u	
Ramas de Culantro	3 u	

OBSERVACIONES: generalmente no se usa agua para cocinar la carne pero si seca mucho. Será necesario adicionar.
Puede usar carne de borrego en vez de la de chivo.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CHAMPÚS								
PARTIDA	FRÍO x	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES 12	TIEMPO 3 días

CATEGORÍA	POSTRE	TÉCNICAS: hidratación, fermentación, jarabe

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Harina de maíz blanco	500 gr	1. Remojar la harina con agua por dos días
Maíz blanco pelado	500 gr	2. Guardar en un lugar cálido para fermentar
Babaco grande	1 u	3. Poner en remojo el maíz pelado por dos días
Chamburos	2 u	4. Retirar las hembrillas y cocinar
Ciglalones	2 u	5. Preparar un almíbar con la panela y las especies hasta el punto de jarabe,
Clavos de olor	5 u	6. Cernir el jarabe y volver al fuego con más agua, agregar la harina remojada
Pimienta dulce	10 u	7.Dejar hervir 30 minutos para adicionar el mote y la fruta picada
Canela en rama	2 u	8. Ratificar el dulce y la consistencia.
Hoja de higo	1 u	
Congona (rama)	1 u	
Agua	6 l	
Panela	500 gr	

OBSERVACIONES: la consistencia no debe ser muy espesa, más bien como una colada.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CHICHA DE JORA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO
	x				x		12	

CATEGORÍA	POSTRE	TÉCNICAS: fermentación, almíbar de panela, Germinación.

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Harina de jora	500 gr	1. Poner al fuego el agua
Panela	250 gr	2. En el momento de hervir agregar la jora disuelta en agua fría
Agua	6 l	3. cocinar durante media hora
		4. pasar a una tinaja de barro y enfriar
		5. poner fermento: taza de sedimento chicha anterior o 1 oz de levadura disuelta en chicha tibia. Endulzar
		6. dejar fermentar por tres días

OBSERVACIONES: para endulzar la chicha hay que esperar que enfrie y lo hace con el almíbar hecho con panela.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

CHICHA DE YAMOR								
PARTIDA	FRÍO x	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO x	BAJO	PORCIONES TIEM 12	
CATEGORÍA	POSTRE		TÉCNICAS: cremage, punto de turrón					

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION
Harina de jora de maíz Morocho, blanco, Chulpi, amarillo y Canguil	1 kg	1. Poner a hervir 7 litros de agua, agregar las harinas disueltas en agua y previamente reposadas por dos o tres días, cernidas 2. Cocinar durante 8 horas
Harina de trigo	200 gr	3. Pasar a un recipiente de barro, dejar enfriar
Harina de cebada	200 gr	4. Dejar fermentar antes de endulzar
Panela	600 gr	5. Preparar un almíbar con un litro de agua y la panela.
Agua	8 l	6. Añadir la miel, una vez fermentado

OBSERVACIONES: existe también la costumbre de dejar hervir toda la noche el agua con las harinas.

BIBLIOGRAFIA

Aspiazu de Páez, Patricia y Luna Tamayo, Milton. *Geografía e Historia del Ecuador,* Cultural, S. A. de Ediciones, Quito 2000.

Ayala Mora, Enrique. *Resumen de Historia del Ecuador,* Corporación Editora Nacional, Quito 2008.

Encalada Vásquez, Oswaldo. *La Fiesta Popular en el Ecuador,* Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares, Cuenca 2005.

Estrella, Eduardo. *El Pan de América:etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador,* ediciones Abya-Yala, Quito 1998.

Hurtado, Osvaldo. *Las Costumbres de los Ecuatorianos,* Editorial Planeta del Ecuador S.A, Quito 2007.

Ilustre Municipalidad de Cuenca, *Cuenca de los Andes.* Municipalidad de Cuenca-CCE, Núcleo del Azuay, Cuenca 1998.

Ineditec S.A., *Cocina Tradicional Ecuatoriana,* Internacional Ediciones Técnicas, Guayaquil 2001.

Intermedio Editores, *Cocina Ecuatoriana para Navidad y otras Ocasiones,* Guayaquil 2009.

Jaramillo de Chamba, Lily. *El Arte de la Cocina Lojana,* Editorial Casa de la Cultura Ecuatoriana, "Benjamín Carrión" Núcleo Provincial de Loja, Loja 1999.

Lexus editores, *La Cocina Ecuatoriana: paso a paso.* Lexus, Quito 2003

Muñoz, Juan Pablo. *Cocina Latinoamericana,* Promoselec,Quito 2003.

Nestlé Servicio al Consumidor. *Recorrido por los Sabores del Ecuador,* Nestlé Ecuador s.a y EDIMPRES S.A, Quito 2005.

Pazos Barrera, Julio. *La Cocina del Ecuador: Recetas y Lecturas,* Génesis ediciones, Quito 2005.

ROMLACIO EDITOR, *Enciclopedia de las provincias del Ecuador, Cuenca 2000*

http://www.editorialox.com/cantonesecuador.htm
http://elecuatoriano.com/ecuador/ec_mapa.html



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO

CATEGORÍA		TÉCNICAS:

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION

OBSERVACIONES:

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ASIGNATURA: Cocina Ecuatoriana **PROFESORA:** Marlene Jaramillo G.
CICLO: **FECHA:**

FICHA DE RECETA

PARTIDA	FRÍO	CALIENTE	GRADO DE DIFICULTAD	ALTO	MEDIO	BAJO	PORCIONES	TIEMPO

CATEGORÍA		TÉCNICAS:

INGREDIENTES	CANT.	PREPARACION

OBSERVACIONES:



INDICE



